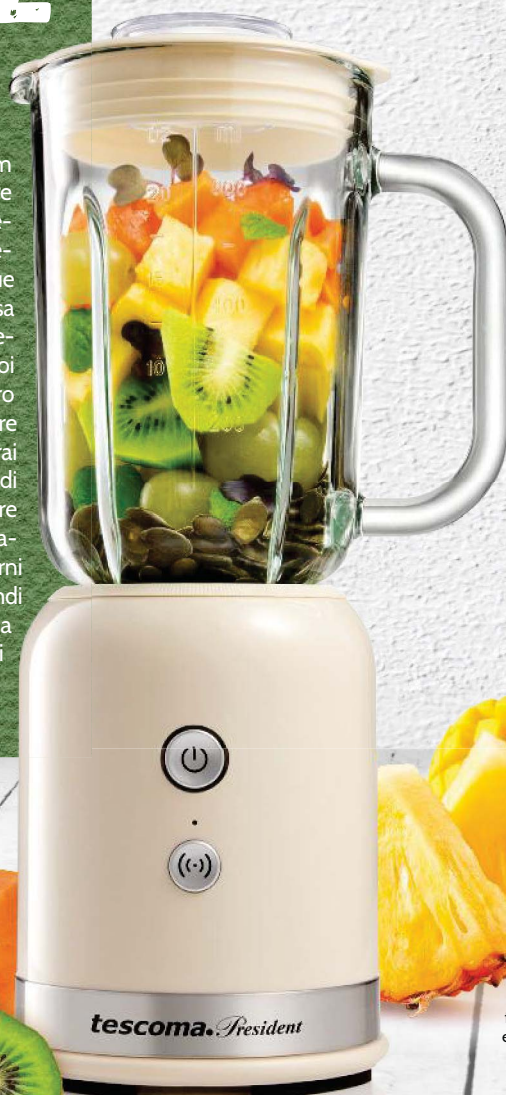
LUGLIO 2019
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
OTTO
INSALATE DI
pasta
e di riso
&
arrosti
freddi
con salse
GOLOSE
+
31
idee con
i peperoni
ACQUE
aromatiche
con frutta,
erbe e spezie
Treccia con
mandorle
e pomodorini
pag. 69
113
RICETTE
INEDITE
non le trovi
sul sito
Scopri le ricette
sfiziose che
abbiamo creato
per te
pane
con le verdure
IN EDICOLA IL 19 GIUGNO 2019
GRUPPO MONDADORI
Anno 3 - N.7 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

HOME MADE WITH LOVE

In Tescoma siamo fan del "fatto in casa", con ingredienti freschi di stagione e a km zero. E tu sai resistere alla tentazione di preparare un piatto genuino, fatto con le tue mani? Apri la dispensa e lascia spazio alla creatività, pensiamo noi agli utensili: nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai un'infinità di accessori di cui non potrai più fare a meno, per preparare i piatti di tutti i giorni e i menu per le grandi occasioni. Tescoma ha tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

frullatore PRESIDENT art. 909030.11
e bottiglia per smoothies art. 909032

tescoma®

www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

la passione in cucina.

Simone Monica Martina Teresa Greta Alessandro

benvenuti in **redazione**

“Antò, fa caldo”, diceva la pubblicità. E se a dare frescura quella volta ci pensava una bevanda, immagina cosa potrà fare un intero numero di Giallo Zafferano! La nostra grande ispiratrice di questo mese, infatti, è stata proprio la cucina fredda. Tu comincia a sfogliare e, oltre a farti un po’ d’aria, troverai tutti quei piatti che, una volta preparati, restano tranquilli in frigorifero in attesa di essere gustati (senza ulteriori passaggi da forno e fornelli). A pag. 32 ci sono otto insalate di pasta e riso davvero originali ma soprattutto a prova di pranzi sotto il sole o l’ombrellone, a pag. 50 arrosti freddi esaltati da morbide salse (altrettanto fresche) e poi tre tartare di carne (pag. 36) e un intero menu da servire a temperatura ambiente (pag. 30). Arrivato al poster centrale, potrai buttare condizionatore e ventaglio e rinfrescarti con una brocca d’acqua aromatizzata da frutta e spezie, che è l’ultima tendenza in fatto di bevande molto dissetanti, molto fredde, bellissime da portare in tavola, economiche e pure salutari. Come non approfittare di luglio, poi, per godersi l’abbondante verdura di stagione? I pomodori, i fagiolini, le zucchine e altri ortaggi li abbiamo aggiunti addirittura all’impasto del pane fatto in casa (pag. 68), con i delicati fiori di zucca i nostri capisquadra hanno dato vita alla tradizionale “sfida” (pag. 24), a pag. 84 le melanzane hanno avvolto gli spaghetti, mentre il re dell’orto, Sua Maestà il peperone, te lo proponiamo in 31 modi (pag. 12), di cui molti freschi e ovviamente a prova di sudore. Quindi a te, Antò, quest’estate ci penseremo noi. *Daniela Falsitta, redattore*

STELLE e padelle

Da placido e romanticissimo sognatore che sei potresti sentirti un po’ stranito ultimamente: qualcuno ti bussa continuamente (ma dolcemente) sul guscio e ti **richiama all’ordine con pazienza e il sorriso sornione**. È Giove, il pianeta dell’abbondanza e della letizia, che dalla sesta casa ti invita a rassettare per bene tutto attorno. E ti dà una grande mano: chiarisci eventuali incomprensioni sul lavoro, trovi la lena per fare uno sport che ti piace e hai più voglia di mettere il naso fuori dalla tana per sgranocchiarti le piccole gioie della vita, stiracchiandoti stupito e contento. ***S.B.***

Sarai più **curioso** e **reattivo** del tuo solito: un **esploratore** brioso

sommario

luglio

18 Involtini di peperoni al tonno, per un antipasto fresco e veloce

I NUMERI **del mese**
le nostre cucine hanno lavorato...

20kg
DI PEPERONI
quadrati, tondi, a corno di toro e friggitelli per golosi piatti estivi

8
MELANZANE
5 avocado, 24 fiori di zucca, 1 kg di frutta mista per sangria

INOLTRE ABBIAMO UTILIZZATO 2 POLLI, 2 POLPI E 6 KG DI CARNE PER ARROSTI

108 Polpo in agliata, un piatto dal sapore di mare che non delude mai

Foto di copertina di Marianna Franchi

24

Focaccia con alici, fiori di zucca e burrata: irresistibile

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi e piatti unici

Contorni

Dolci e bevande

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

dal sito

Nuovi Mc Chicken firmati GialloZafferano

Dall'incontro tra uno dei panini più celebri di McDonald's e l'esperienza di GialloZafferano nascono le McChicken Variation, una nuova linea di burger di pollo. Le ricette, realizzate solo con pollo 100% italiano e materie prime del territorio, sono state create a quattro mani dagli chef di GialloZafferano e di McDonald's. I nuovi panini sono il frutto di un lavoro che ha coinvolto anche le community online dei due brand, che sono state chiamate a scegliere i sapori con cui arricchire la gamma McChicken. La ricetta del McChicken Delicato, con Provolone Valpadana Dop (a sinistra nella foto), zucchine grigliate e salsa con pomodori secchi della Puglia, ha ottenuto la maggioranza dei voti (circa 200.000!) e, insieme a McChicken Saporito (a destra nella foto), si è aggiudicata un posto nel menu McDonald's.

Sotto, Raffaele Bellini, chef Mc Donald's, con i nostri Manuel e Giovanni. In basso, da sinistra, Andrea Santagata, chief innovation officer del Gruppo Mondadori, Ernesto Mauri, AD del Gruppo, Mario Federico, AD Mc Donald's Italia e Giorgia Favaro, chief marketing officer di Mc Donald's Italia

dai social

RICETTA VELOCE

Poke cake

Soffici quadrotti ripieni di creme golose e decorati con panna e cioccolato. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/2360057587605122/***

SU INSTAGRAM

Peperoni ripieni

Prelibati: con una farcia di verdura, carne, uova e pane ammorbidito nel latte. ***https://www.instagram.com/tv/Bxe8-eQBqte/***

SU YOUTUBE

Zuppa inglese

La ricetta originale dell'amatissimo dolce a base di pan di Spagna, alchermes e crema pasticcera. ***https://youtu.be/5T5lzYBoTQE***

prossimamente

CLASSICO

Lasagne di zucchine

VERSIONE VEGETARIANA DI UN PRIMO DI TRADIZIONE

DAL MARE

Polpette di alici

BOCCONCINI FRITTI COSÌ IRRESISTIBILI CHE UNO TIRA L'ALTRO

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Formaggi freschi, ortaggi saporiti e frutta colorata. Al mercato trionfa il carattere deciso dell'estate

CIPOLLA di Tropea

Di forma leggermente allungata e conservata nelle classiche trecce, ha un sapore unico, dovuto all'elevato contenuto di zuccheri. Tra le cipolle è considerata una principessa: è la più succosa e dal sapore più dolce e delicato, ideale anche per l'uso a crudo.
Produzione È una varietà antica del Mediterraneo, conosciuta fin dai tempi dei greci e dei fenici. Quella che si fregia dell'Igp (controlla che ci sia il marchio), viene prodotta in Calabria, lungo la fascia tirrenica di alcuni comuni in provincia di Cosenza, Catanzaro e Vibo Valentia.
Acquisto Verifica che la pelle più esterna e il ciuffetto di radichette della parte finale del bulbo siano integri. La polpa deve essere soda e compatta e, soprattutto, non devono esserci i germogli, che non ne pregiudicano il consumo, ma indicano una conservazione non ottimale.
Conservazione Se ben secca, si mantiene per diversi mesi in un luogo fresco e areato. Ideale è riporla in una scatola di cartone, coperta con carta di giornale, oppure tenerla in un sacchetto di carta, lontano da fonti di umidità che la farebbero germogliare. Una volta aperta, se non la si utilizza tutta, si conserva in frigo avvolta nella pellicola per un paio di giorni. Si può anche affettare o ridurre in cubettini e riporre in freezer in un sacchetto per alimenti.

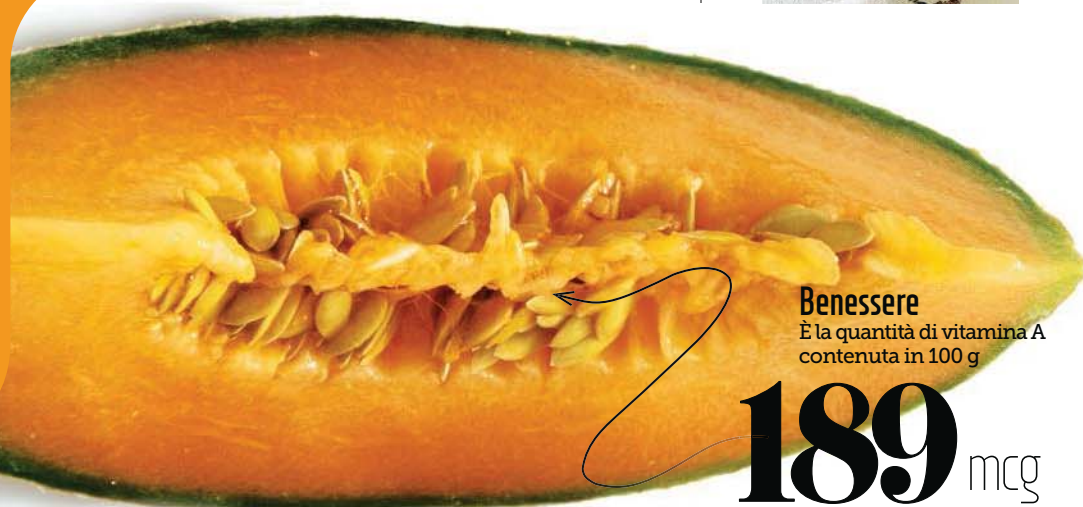
mozzarella DI BUFALA

Colore bianco lucente, sapore intenso e aromatico e consistenza morbida ma compatta. In origine quella di bufala era la mozzarella per definizione.
Produzione È un formaggio fresco a pasta filata, che in un passaggio della produzione viene, appunto, "mozzata". È fatta con latte intero di bufala appena munto, caglio e sale. La più pregiata è quella Campana Dop. La classica ha un formato tondeggiante in pezzature dai 50 ai 500 g, ma ci sono anche nodini e trecce.
Acquisto Verifica che sulla confenzione ci sia il logo del consorzio. Si conserva per un paio di giorni nel siero nella parte meno fredda del frigo. I puristi consigliano di tenerla a temperatura ambiente nel siero e di consumarla il giorno stesso.

melone BUONO e dolce

Dissetante e goloso, è tra i frutti più amati dell'estate, anche per la sua versatilità, che lo rende il protagonista perfetto di macedonie, dessert e tanti antipasti salati. Dal punto di vista nutrizionale regala piacevoli sorprese: è dolce, ma è poco calorico (33 calorie per 100 g); è ricco di acqua e fibre, quindi è dissetante, diuretico e lassativo. È fonte di magnesio, fosforo, potassio e vitamine A ed E, antiossidanti e amiche di pelle e capelli. Grazie al betacarotene poi favorisce l'abbronzatura. Infine i semi si possono utilizzare per fare infusi sedativi della tosse.

Merenda o maschera per il viso?

Frullando la polpa e mescolandola con qualche cucchiaino di yogurt e un po' di miele, si ottiene una crema morbida. Si può utilizzare come maschera idratante: si spalma sul viso, si lascia agire per 15 minuti e si sciacqua bene con acqua tiepida.

Benessere
È la quantità di vitamina A contenuta in 100 g

189 mcg

CHI ENTRA E CHI ESCE

pomodoro, peperone, melanzana, anguria, alice, sugarello
fagiolini, ciliegia, patata novella, albicocca

peperoni

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di un ortaggio simbolo dell'estate. Tutto quello che bisogna sapere per conoscere le diverse varietà, sceglierle e cucinarle in tante ricette intriganti

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

RICCHI DI GUSTO **E VITAMINE**

Che estate sarebbe senza i colori e il gusto dei peperoni? Crudi (dal gazpacho all'insalata), cotti (dalla peperonata alla bagna cauda) e con una marcata vocazione internazionale (dalla ratatouille francese alle fajitas tex-mex) tengono banco in molti menu. Ne hanno fatta di strada da quando arrivarono in Europa nel XVI secolo con tanti altri tesori culinari del Nuovo Mondo. Frutti della specie *Capsicum annuum*, si presentano nelle **forme più diverse**: quadrate, allungate, tonde, a corno e in una serie infinita di varianti intermedie. In cucina, la distinzione fondamentale è quella tra peperoni dolci e piccanti. Questi ultimi, più ricchi di **capsaicina** (l'alcoide responsabile della piccantezza), si usano per insaporire o in conserva; i primi, invece, entrano da protagonisti in tante ricette di cui in queste pagine trovate una sfiziosa rassegna. La produzione italiana offre circa **100 varietà**, che comprendono una Dop (Pontecorvo) e due Igp (Senise e Carmagnola); per scegliere quella giusta, bisogna tenere conto del colore e della forma (vedi sotto e a lato). Interessante, sul piano nutrizionale, il basso apporto energetico (solo 23 calorie per 100 g) e l'alto contenuto di **vitamina C** (100 g forniscono il 150% della dose giornaliera).

CONSIGLI **utili**

Come spellarli Per eliminare la pelle che riveste i peperoni, bisogna spennellare leggermente gli ortaggi con olio d'oliva e poi trasferirli in forno per circa 25 minuti a 200°, facendoli scottare su tutti i lati. Una volta sfornati, vanno trasferiti in un sacchetto di carta per circa 10 minuti, fino a quando intiepidiscono; in questo modo la pelle si stacca dalla polpa e può essere eliminata senza problemi.
Come pulirli Lava i peperoni, asciugali, poi tagliali a metà nel senso della lunghezza ed elimina il picciolo. Privali dei semi e delle nervature interne bianche per poi tagliarli a falde, a listarelle nel senso della lunghezza o a cubetti.

Colori ok

Il colore di questi ortaggi è un indice importante del sapore e della piccantezza.
Verde Il peperone ha questa colorazione quando viene raccolto prima della maturazione; ha un gusto pungente ed è ideale per dare forza alle peperonate e alle insalate.
Rosso Ha una polpa spessa, croccante e di gusto zuccherino; è il più saziante e il più ricco di peincipi nutritivi. Indicato per i pinzimoni e per la cottura alla brace.
Giallo Tenero, succoso e dal gusto molto delicato, è perfetto per il consumo a crudo. In cottura, si usa con il pomodoro per rendere corposi i sughi.

LO SAPEVI CHE...

APPENA ARRIVATO IN EUROPA QUESTO ORTAGGIO VENNE CHIAMATO "PEPE D'INDIA", DA CUI IL NOME "PEPERONE"

1
2
3
4
Formati **e varietà**

1
CORNO DI TORO
Di forma conica allungata, viene colto non ancora maturo (di colore verde) o in piena maturazione (rosso). Ha polpa carnosa e dolce ed è ottimo per caponate, fritture, grigliate e ripieno in forno.

2
QUADRATO D'ASTI
Giallo o rosso ha forma quadrata con scanalature. Ha polpa spessa, carnosa e tenera ed è perfetto per essere imbottito; ottimo per pinzimonio, bagnacauda, peperonata e ratatouille.

3
FRIGGITELLO
Detto anche friarello, è di tradizione campana, ha forma allungata ed è di colore verde con eventuali striature rosse quando è maturo. Dalla polpa sottile e di sapore dolce adatto alla cottura in padella e alle fritture (da cui il nome).

4
CILIEGIA
Piccolo, rosso e dalla forma tondeggiante, è piuttosto piccante. Ha polpa molto soda e in genere si mangia ripieno; tra le farciture più apprezzate per questa varietà c'è quella preparata con tonno e capperi destinata alla conservazione sott'olio.

1

Scodelle riso, patate e cozze

Preparazione **40 minuti**

Cottura **1 ora e 20 minuti**

Dosi per **4 persone**

300 g di riso Vialone nano - 4 grossi peperoni rossi e gialli - 1 uovo - 300 g di pomodori - 2 patate - 1 kg di cozze - 80 g di pecorino grattugiato - 3 spicchi d'aglio -1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Elimina le incrostazioni sulle cozze con una paglietta e togli il bisso (il filamenti che fuoriescono dalle valve); quindi lavale. Rosola in una casseruola 2 spicchi d'aglio tritati con poco olio, unisci le cozze, chiudi e falle aprire a fuoco vivo. Sgocciolale, sgusciale e filtra l'acqua di cottura. Sbuccia le patate, tagliale a dadini e lessali al dente.
Togli la calotta ai peperoni e tienila da parte; elimina semi e filamenti. Amalgama al riso crudo l'acqua di cottura delle cozze, 4 cucchiai di olio, i pomodori a dadini, il pecorino, le patate, le cozze, il prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio rimasto tritato, l'uovo, pepe e poco sale.
Ungi con olio l'interno dei peperoni e distribuisci al loro interno il composto di riso preparato. Chiudili con le calotte, mettili in una pirofila con un dito d'acqua e un filo di olio e copri con alluminio. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Scopri e prosegui la cottura a 200° per altri 10 minuti.

2 Tartare con pesto di acciughe

Fai abbrustolire 4 peperoni gialli, spellali, puliscili e tagliali a dadini. Trita le foglie di 2 rametti di maggiorana e di 1 ciuffo di prezzemolo con 1 spicchio d'aglio, 1/2 peperoncino privato dei semi e 6 acciughe sott'olio. Tosta 1 fetta di pane casereccio e sbriciolala grossolanamente. Amalgama i dadini di peperone con il mix preparato, le briciole di pane, un filo di olio, poco sale e qualche goccia di succo di limone. Ricava da 8 fette di pane casereccio 8 dischi con un alto tagliapasta rotondo di 7-8 cm di diametro e tostali leggermente. Metti all'interno del tagliapasta un disco di pane, disponi sopra 1/8 della tartare di peperoni, compatta e sfila il tagliapasta. Prepara allo stesso modo altre 7 tartare. Per 4 persone.

3 Barchette tonnate

Disponi 4 peperoni corno di bue verdi sulla placca e cuocili in forno già caldo a 180° per 40 minuti. Toglili dal forno, lasciali raffreddare, incidili nel senso della lunghezza, in modo da creare un'apertura ed elimina delicatamente semi e nervature. Sgocciola 320 g di tonno sott'olio e frullalo con 2 cucchiai di capperi sott'aceto, 2 tuorli, 8 filetti di acciughe sott'olio, 4 cucchiai di maionese, qualche foglia di prezzemolo, il succo di 1/2 limone, 3-4 cucchiai di olio extravergine e un pizzico di pepe. Distribuisci la salsa tonnata all'interno dei peperoni e servi. Per 4 persone.

Maccheroni al guanciale

Trita 1 cipolla e falla appassire in una padella con poco olio. Unisci 2 peperoni rossi tagliati a pezzetti e cuocili per 40 minuti con il coperchio. Frulla i peperoni con 100 g di robiola, in modo da ottenere una crema omogenea. Rosola 100 g di guanciale a striscioline in una grande padella antiaderente, finché risulterà croccante e sgocciolalo. Cuoci al dente 320 g di maccheroni integrali, scolali e saltali nella padella con il grasso del guanciale per 1 minuto. Aggiungi la crema di peperoni preparata, mescola e completa con il guanciale croccante. Per 4 persone.

5

Bruschette in rosso con acciughe

Fai abbrustolire 2 peperoni rossi, puliscili e tagliali a listarelle. Sciacqua 8 acciughe sotto sale sotto acqua fredda corrente, elimina le lische e metti i filetti in una ciotola con acqua e aceto per 5 minuti: sgocciolali e asciugali. Mescola le listarelle di peperone con un filo di olio, poco sale, 5-6 foglie di basilico a striscioline, 1 spicchio d'aglio tritato, qualche goccia di tabasco e qualche goccia di aceto di mele. Tosta 8 fette di pane casereccio e imburrale leggermente. Distribuisci sopra i peperoni e completa con le acciughe. Per 4 persone.

Peperonata classica

Pulisci 3 peperoni gialli e 3 rossi, riducili in falde e tagliali a pezzi. Tuffa 500 g di pomodori per 1 minuto in acqua bollente, sgocciolali in acqua gelata, spellali, elimina i semi e falli a pezzetti. Spella 1 spicchio d'aglio e 2 cipolle e tritali. Fai appassire il mix con 3-4 cucchiai di olio e sale per 5-6 minuti. Alza leggermente la fiamma e aggiungi i peperoni. Rosolali per 2 minuti, mescolando, abbassa la fiamma, metti il coperchio e cuoci per 20 minuti a fuoco basso. Scoperchia, unisci i pomodori e prosegui la cottura per altri 15 minuti; regola di sale e pepe. Spolverizza la peperonata con foglie di basilico spezzettate e servila tiepida o a temperatura ambiente. Per 4-6 persone.

Spiedini misti

Taglia a cubotti 300 g di filetto di maiale e a pezzetti 300 g di salsiccia; pulisci e riduci a tocchetti 2 peperoni (rosso e giallo) e a spicchi 2 cipolle di Tropea. Alterna gli ingredienti su 8 spiedini e cuocili su una bistecchiera o sul barbecue per circa 15 minuti, girandoli spesso su tutti i lati. Per 4 persone.

Fajitas di pollo

Fai saltare in un wok 600 g di petto di pollo a listarelle con poco olio. Sgocciolali e cuoci 2 peperoni rossi a strisce e 2 cipolle rosse a fettine per 4-5 minuti. Riunisci il pollo, sala e insaporisci con tabasco e spezie e salse messicane. Servi con tortillas pronte, scaldate per 1 minuto in padella antiaderente. Per 4 persone.

Pan bagnat

Taglia a metà in senso orizzontale 1 baguette e metti sulla base 4-5 falde di peperone abbrustolito e spellato, 20 olive nere snocciolate, pochi capperi dissalati e 300 g di sgombri sott'olio. Sala, pepa, condisci con poco olio e profuma con basilico. Richiudi la baguette e tagliala in 4 tranci. Per 4 persone.

Bagna cauda estiva

Sciacqua 5 acciughe sotto sale ed elimina le lische; frullale in un piccolo mixer con 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiai di aceto bianco, 1 dl di olio e pepe, in modo da ottenere una salsina omogenea. Servila con 2 peperoni crudi tagliati a bastoncini e piccoli crostini di pane. Per 4 persone.

Peperoncini piccanti

Lava e svuota 30 peperoncini rotondi. Scottali per 1 minuto in vino e aceto bollenti. Sgocciolali e falli riposare capovolti su un telo. Frulla 50 g di filetti di acciuga, 4 olive verdi, 150 g di tonno sott'olio, 1 cucchiaio di capperi dissalati e qualche foglia di prezzemolo. Farcisci i peperoncini asciugati con il composto e trasferiscili man mano in vasi per conserve. Coprili con olio extravergine di oliva delicato e chiudi ermeticamente. Conservali al massimo per 1 mese in frigo.

12

Sformatini di riso freddi

Abbrustolisci 3 peperoni rossi e puliscili; dividine 2 in falde e il terzo a dadini. Lessa 200 g di riso in abbondante acqua bollente salata, scolalo al dente e raffreddalo sotto acqua fredda; fallo asciugare. Riunisci il riso in una ciotola con il peperone a dadini, 80 g di olive taggiasche sott'olio snocciolate, 40 g di capperi sott'aceto, poca senape, 1 spicchio d'aglio tritato, le foglie tritate di 1 rametto di maggiorana, pepe e poco olio. Spennella con olio 4 stampini e foderali con le falde di peperone. Riempili con 1/2 del composto di riso e metti al centro di ciascuno 1 cucchiaio di crescenza. Completa con il composto di riso rimasto, solleva le parti di falda di peperone verso il centro, sforma e servi. Per 4 persone.

Muhammar (crema mediorientale)

Abbrustolisci 600 g di peperoni, spellali e puliscili. Frulla le falde con 3 fette biscottate a pezzetti, 100 g di gherigli di noce, 1 spicchio d'aglio, 1 piccola cipolla, 1 pizzico di peperoncino, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 2 cucchiaini di paprika dolce, 1 cucchiaio di succo di limone, 3 cucchiai di olio, sale e pepe. Metti in frigo per 3-4 ore. Decora la crema di peperoni con gherigli di noce spezzettati, foglie di coriandolo o di prezzemolo. Servila con pane arabo o con carne e pesce alla griglia. Per 4 persone.

In tempura

Sbatti 2 uova con 2,4 dl di acqua minerale frizzante ghiacciata, 240 g di farina setacciata e un pizzico di sale con una frusta, senza badare ai grumi. Pulisci 2 peperoni e tagliali a bastoncini. Immergili pochi alla volta nella pastella e quindi friggili per 2 minuti in abbondante olio di semi di arachidi. Per 4 persone.

Friggitelli ripieni

Incidi 12 peperoncini verdi dolci nel senso della lunghezza ed elimina i semi. Farciscili con un composto preparato mescolando 100 g di pangrattato, 50 g di pecorino grattugiato, 1 spicchio d'aglio tritato con poco prezzemolo, un filo d'olio, sale e pepe. Cuocili in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.

Sformato filante

Copri una pirofila unta con olio con falde di peperoni abbrustoliti di più colori, disponi sopra 250 g di mozzarella a fettine (prima fatta sgocciolare). Metti un altro strato di falde di peperoni, spolverizza con grana padano grattugiato e pangrattato e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.

Arrosto in rosso

Disponi su 800 g di fesa di tacchino aperta a libro 250 g di falde di peperoni abbrustoliti, pecorino grattugiato e foglie di maggiorana. Arrotola la carne. legala e mettila in una pirofila unta con olio. Cuoci in forno a 220° per 5 minuti, sfuma con 1 dl di vino bianco, abbassa a 180°, regola di sale e pepe e cuoci per 1 ora. Per 4 persone.

18

Pepper burger

Elimina le calotte di 2 peperoni gialli e ricava 8 grandi anelli. Taglia la polpa dei peperoni rimasta a dadini e cuocili con poco olio e sale. Mescola 400 g di polpa di vitello macinata in una ciotola con 1/2 cipolla e 1 spicchio d'aglio tritati con le foglie di 1 ciuffo di prezzemolo, 1 uovo, i dadini di peperone preparati, sale, pepe e pangrattato sufficiente per ottenere un composto compatto. Disponi gli 8 anelli di peperone su carta da forno. Forma con la carne 8 polpette, mettile al centro degli anelli di peperone e premi bene per compattare. Scalda una piastra a fuoco basso con sopra carta da forno in misura. Disponi gli anelli farciti, copri con altra carta da forno e colloca sopra un peso, come un coperchio. Cuoci per 5 minuti, gira i pepper burger e prosegui la cottura per altri 5 minuti sempre mantenendo sopra carta da forno e peso. Per 4 persone.

19

Peperoncini verdi sott'olio

Lava 1 kg di peperoncini verdi dolci e asciugali. Mettili in una ciotola con 20 g di sale grosso e 10 g di zucchero, coprili con pellicola e mettili in frigo per 1 giorno. Sgocciola i peperoncini e coprili con 1 dl di vino bianco e 2 dl di aceto bianco. Lascia riposare in frigo ancora per 1 giorno. Sgocciolali, suddividili in vasetti sterilizzati, aggiungi olio extravergine di oliva delicato fin quasi all'orlo, alternandolo a qualche spicchio di aglio e qualche granello di pepe; chiudi ermeticamente. Conserva in frigo e consuma i peperoncini entro 1 mese. Accompagnali con salumi e formaggi, come feta o primosale.

20

Penne con i calamaretti

Preparazione **50 minuti**
Cottura **1 ora e 5 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di penne - 2 peperoni rossi - 4 pomodori ramati - 2 spicchi di aglio - 1 peperoncino - 400 g di calamaretti - granella di pistacchi - prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

Abbrustolisci i peperoni, spellali ed elimina piccioli, semi e nervature. Scotta i pomodori per 1 minuto in acqua bollente; sgocciolali e raffreddali sotto acqua fredda. Spellali, tagliali a metà, nel senso della lunghezza, elimina i semi e tritali. Trita anche gli spicchi d'aglio con il peperoncino.
Stacca i tentacoli dei calamaretti dal corpo e togli gli occhi e il becco dai tentacoli. Svuota e lava l'interno delle sacche, rivoltandole come un guanto. Elimina la pellicina scura che ricopre le sacche, sciacquale e tagliale ad anelli di circa 1 cm.
Scalda 4-5 cucchiai di olio in una grande padella antiaderente e fai appassire a fuoco basso il trito di aglio e peperoncino per 2-3 minuti, mescolando. Alza la fiamma, unisci i calamaretti e falli rosolare per 2 minuti. Aggiungi i pomodori e cuoci a fiamma bassa per 40 minuti. Intanto, lessa la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Scolala e versala nella padella con il sugo, aggiungi anche i peperoni a pezzetti e mescola. Completa con la granella di pistacchi e poco prezzemolo tritato.

TANTI OLI, UN'UNICA PASSIONE

SCOPRI LA SELEZIONE DI OLI EXTRA VERGINI DI OLIVA DESPAR PREMIUM

Olio extra vergine di oliva **DOP Garda Orientale**

Olio extra vergine di oliva **Umbria DOP Colli Assisi Spoleto**

Olio extra vergine di oliva **Riviera Ligure Riviera dei Fiori DOP**

Olio extra vergine di oliva **Toscano IGP** e **DOP Chianti Classico**

Olio extra vergine di oliva **DOP Terra di Bari Bitonto** e **DOP Dauno Gargano**

Olio extra vergine di oliva biologico **Calabria IGP**

Olio extra vergine di oliva **DOP Valli Trapanesi** e **IGP Sicilia**

Intraprendi insieme a noi un viaggio in lungo e in largo per il Bel Paese grazie alla selezione degli oli extra vergini di oliva **DOP** e **IGP** a marchio **Despar Premium**. Dal Garda Orientale alle Valli Trapanesi, passando per il Chianti Classico e il Gargano, puoi portare in tavola tutta l'eccellenza della produzione olearia italiana.

www.desparitalia.it

Tatin di peperoni e cipolle

Dividi 4 peperoni abbrustoliti (rossi e gialli) a pezzetti. Spella 2 cipolle, affettale e falle stufare con poco burro e sale in una padella per circa 20 minuti. Sciogli 20 g di burro in uno stampo di 20 cm di diametro (che può andare in forno) sul fornello; unisci lo zucchero di canna e fallo sciogliere dolcemente, finché inizierà a caramellare. Togli lo stampo dal fuoco e disponi sul fondo i peperoni, alternando i colori. Aggiungi le cipolle e 20 olive verdi snocciolate e lascia raffreddare. Disponi 1 rotolo di pasta sfoglia sopra gli ortaggi; spingi i bordi della pasta verso il basso, fra gli ortaggi e il bordo dello stampo. Bucherella la pasta e cuoci in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti. Lasciala riposare per qualche minuto e rovescia la tatin su un piatto da portata. Servila tiepida. Per 4 persone.

Cocotte al forno

Lava 2 piccoli peperoni rossi e 2 verdi. Taglia la calotta con il picciolo a 2/3 dell'altezza degli ortaggi. Spennella l'interno delle ciotoline di peperone con burro fuso e cuocile in forno a 180° per 15 minuti. Sguscia 4 uova separando gli albumi dai tuorli. Versa 1 albume e 2-3 cucchiai di panna fresca salata in ciascuna ciotolina e cuoci in forno per altri 5 minuti. Disponi 1 tuorlo al centro di ciascun albume e prosegui la cottura ancora per 1 minuto. Per 4 persone.

Tabbouleh giallo-verde

Lava 1 peperone giallo e 1 verde, elimina piccioli, semi e nervature e riducili a dadini. Versa 125 g di bulgur e 3 dl di acqua in una casseruola, sala, porta a ebollizione e cuoci con il coperchio, finché tutta l'acqua sarà assorbita. Trasferiscilo in una ciotola, irrora con poco olio e lascia raffreddare. Lava 100 g di prezzemolo, sfoglialo e tritalo con 5-6 foglie di menta. Riunisci in una ciotola il bulgur, i peperoni, 1 cipolla tritata, il mix di erbe aromatiche e poco peperoncino. Irrora con un filo di olio e il succo di 1/2 limone, mescola e metti in frigo per 1 ora. Per 4 persone.

American pizza

Stendi 600 g di pasta per pizza pronta su 2 teglie di 24 cm unte con olio. Farciscile con 8 falde di peperoni abbrustoliti a listarelle, 150 g di salame a fettine e 250 g di mozzarella a dadini. Irrora con poco olio e cuoci in forno già caldo a 220° per circa 20 minuti. Taglia le pizze a metà e servi. Per 4 persone.

Salsa allo yogurt

Frulla 500 g di peperoni abbrustoliti e spellati con 200 g di yogurt greco, 1 spicchio d'aglio, poco prezzemolo, 1 cucchiaio di succo di limone, 2 cucchiai di granella di pistacchi, 3-4 cucchiai di olio, sale e pepe. Servi la salsa con girello di vitello lessato o con una tagliata di petto di pollo. Per 4 persone.

Confettura

Fai macerare 1 kg di peperoni rossi a pezzetti per 4 ore con 400 g di zucchero di canna, 100 ml di aceto bianco, 1 cucchiaino di sale e 1 di peperoncino fresco tritato. Cuocili a fuoco basso in una padella antiaderente, mescolando finché si addenserà. Versali in vasetti sterilizzati, chiudili, capovolgili e fai raffreddare.

Torta salata alla scamorza

Disponi un rotolo di pasta brisée con sotto la carta da forno in dotazione in una teglia. Farcisci con 400 g di peperoni abbrustoliti e spellati a pezzetti, 100 g di di fettine di speck e 200 g di scamorza a fette. Cuoci in forno a 180° per 20-25 minuti. Per 4-6 persone.

Pasta con la pescatrice

Rosola 2 scalogni tritati con 0,5 dl di olio, aggiungi 400 g di polpa di pescatrice e 200 g di peperoni abbrustoliti (tutto a dadini) e cuoci per 3.4 minuti. Lessa 320 g di spaghetti, scolali e trasferiscili umidi nel sugo. Unisci maggiorana tritata e lascia insaporire per 1 minuto. Per 4 persone.

Pizzette di pasta sfoglia

Ricava da 1 rotolo di pasta sfoglia pronta già stesa rettangolare 8-10 dischi e trasferiscili sulla placca foderata con carta da forno. Bucherella il fondo dei dischi e distribuisci su ciascuna 1 cucchiaio di peperoni a cubetti conditi con un filo di olio, sale e origano. Cuoci in forno già caldo a 180° per 10 minuti. Completa le pizzette con capperini sott'aceto sgocciolati e 150 g di mozzarella a dadini. Prosegui la cottura per 3-4 minuti o finché la mozzarella sarà sciolta e servi. Per 4 persone.

Involtini tricolori al tonno

Preparazione **30 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

3 grossi peperoni (rosso, giallo e verde) - 8 olive verdi snocciolate - 1 cucchiaio di capperi sott'aceto - 100 g di tonno sott'olio - 50 g di mollica - 2 patate - 1 cipollotto - 2 ciuffi di prezzemolo - 2 filetti di acciughe sott'olio - 1 dl di aceto di mele - 1 cucchiaino di senape - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella i peperoni prima abbrustoliti in forno e dividili in falde. Lessa le patate lavate per circa 40 minuti, partendo da acqua fredda. Scolale, sbucciale e passale subito allo schiacciapatate. **Frulla al mixer** il tonno con la mollica di pane bagnata con l'aceto e ben strizzata, le acciughe, le olive, i capperi, il cipollotto a fettine, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 2 cucchiai di olio, pepe e poco sale. Amalgama anche il purè di patate. **Spalma la mousse** di tonno e patate sulle falde di peperoni, avvolgile per formare gli involtini e disponili in un piatto da portata. Disponi in un barattolo 1 cucchiaio di aceto, la senape, 5-6 cucchiai di olio, sale e pepe. Chiudi e agita, in modo da ottenere un'emulsione. Condisci gli involtini e servi.

Gazpacho con burrata

Abbrustolisci 8 peperoni rossi; quindi spellali e puliscili. Fai ammorbidire 100 g di pane raffermo in aceto di mele, sgocciolalo e strizzalo. Frulla i peperoni con 7-8 cubetti di ghiaccio, il pane, 1 spicchio d'aglio, 2 cipolle rosse, un pizzico di peperoncino, sale e 1 cetriolo privato dei semi. Metti il gazpacho in frigo, finché sarà ben freddo. Distribuiscilo nelle ciotole e completa con 150 g di burrata a fiocchetti; servi con crostini di pane. Per 4-6 persone.

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

di madre **in figlia**

Dopo tante foto di golose pietanze sui social e una valanga di "mi dai la ricetta?", Elena apre il suo blog dove offre consigli, ricette e idee: l'evoluzione di un'autentica tradizione di famiglia

Mezzelune di melanzana

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **6 mezzelune**

1 melanzana tonda grande - 100 g di prosciutto cotto a fette - 100 g di provola - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 uovo - 1 ciuffo di prezzemolo - farina - pangrattato - olio di semi per friggere - sale

Lava la melanzana, spuntala e taglia 6 fette di circa 1/2 centimetro di spessore; metti le fette a bagno in acqua e sale per mezz'ora.
Taglia il prosciutto a strisce e il formaggio a pezzettini. In un piatto fondo sbatti l'uovo con un pizzico di sale; in una ciotola mescola il parmigiano reggiano grattugiato con il prezzemolo tritato e il pangrattato. Versa un po' di farina in un altro piatto fondo.
Trascorsa mezz'ora, sgocciola le fette di melanzana e tamponale con carta assorbente. Metti un po' di prosciutto e formaggio su metà di ogni fetta e piegala poi a metà formando una mezzaluna farcita (le fette saranno morbide e si piegheranno facilmente). Passa le mezzelune farcite ottenute prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel mix di pangrattato. Cuoci le mezzelune in padella, in olio di semi bollente, fino a dorarle bene da entrambi i lati oppure passale in forno a 180° per 25-30 minuti. Se le cuoci in forno, versa un filo d'olio sulle mezzelune prima di infornarle.

Elena

BUON CIBO non mente

Una forte tradizione di cucina in famiglia, quella cucina che sta al cuore della casa: le due nonne e la mamma hanno trasmesso a Elena la passione dei fornelli, un amore tale da farle aprire un blog per condividere le sue ricette e le sue idee, fino a quel momento postate un po' per gioco sui social. Un hobby che, grazie al successo, è presto diventato un lavoro. Oggi **Cucina facile con Elena** (https://blog.giallozafferano.it/cucinafacileconelena) è un grande ricettario virtuale, ricco di preparazioni facili, veloci, economiche e con ingredienti familiari.

DELIZIE
VIOLA E TONDE

Scegli la varietà di melanzana Tonda di Firenze. Di colore viola pallido e provvista di costolature, ha polpa dolce e tenera, con pochi semi, ideale da cuocere trifolata o in umido. Controlla che sia freschissima: deve avere la pelle lucida e tesa e risultare molto soda al tatto.

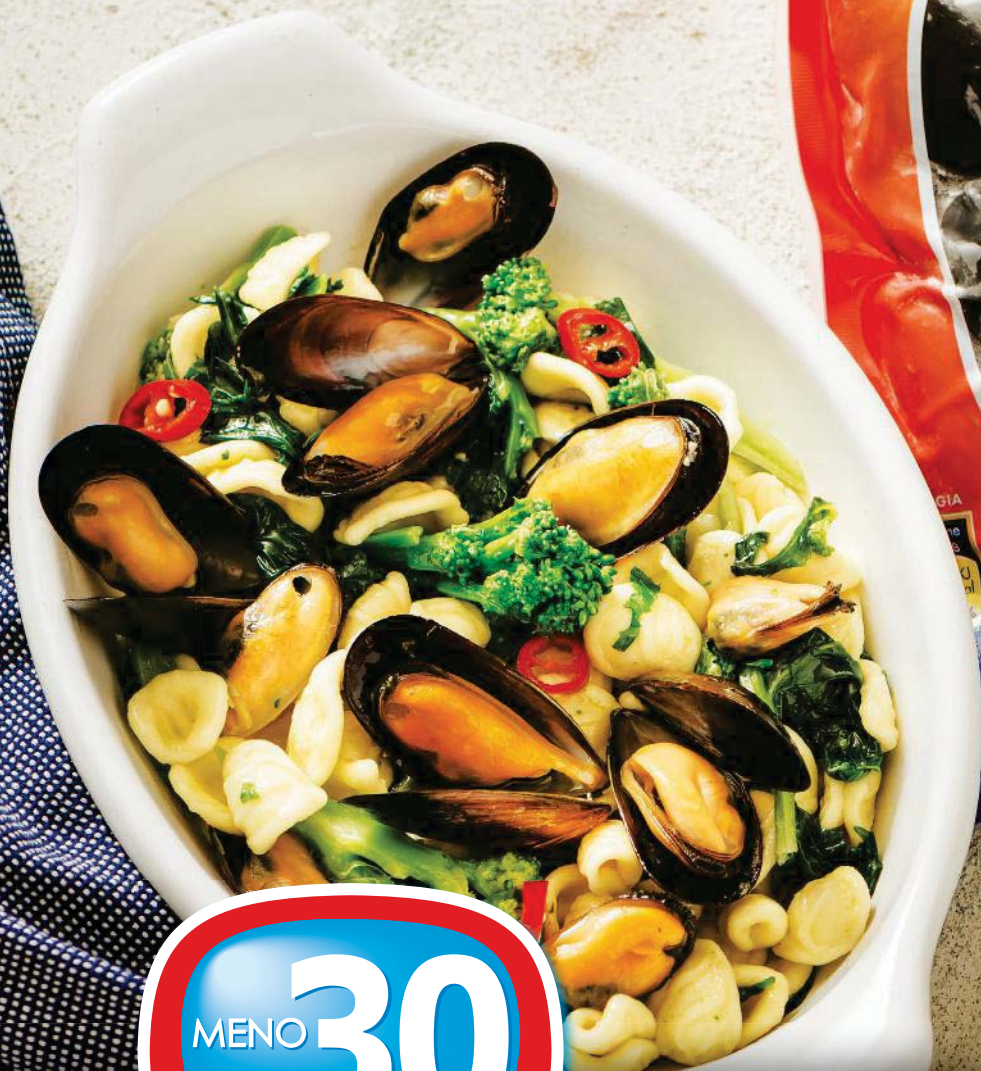



FOTO SONIA FEDRIZZI

www.menotrenta.it

seguici su:

1 Manuel

2 Aurora

3 Giovanni

fiori di zucca

... E DI ZUCCHINA. QUANDO ARRIVA LA STAGIONE, DEVI ASSOLUTAMENTE APPROFITTARE DI QUESTE PRELIBATEZZE. MA COME ESALTARNE DELICATEZZA E SAPORE? ECCO LE IDEE DEI NOSTRI CAPISQUADRA DA PROVARE E POI VOTARE, IMPARANDO COSÌ A "DIRLO CON I FIORI"

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI** E **SARA D'ALBERTO**

La sfida dello scorso numero, dedicata ai pesti, è stata vinta da Manuel

1 Focaccia con alici, fiori di zucca e burrata

"Ogni scusa è buona per impastare una focaccia, soprattutto se tra i banchi del fruttivendolo vedi spuntare splendidi fiori colorati".

la ricetta veloce di **Manuel**

2

Puccia, burratina e fiori fritti

"I fiori che preferisco ricevere sono quelli che si possono friggere, e quelli di zucchina, così teneri e saporiti, sono i migliori! Aggiungi la burrata, infila tutto in un panino e il lieto fine è garantito. Per romantici di buon appetito".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3

Schiacciatine alle verdure e fiori di zucca

"Schiacciate croccanti, verdure fragranti e fiori di zucca dal cremoso ripieno! Cosa volere di più?"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Focaccia con alici, fiori di zucca e burrata

Per 4 persone
1,2 kg di impasto per focaccia pronto - 100 g di fiori di zucca - 20 g di alici sott'olio - olio extravergine d'oliva - la scorza di 1 limone non trattato - 250 g di burrata - origano fresco

Dividi l'impasto per focaccia in due parti. Lasciale riposare per 15 minuti coperte con la pellicola. Trascorso questo tempo stendile sulla carta da forno con i polpastrelli formando due lingue e trasferiscile, con la carta, sulla placca. **Prima di cuocerle**, ungile con un giro d'olio, quindi inforna a 210° in modalità ventilata per 12 minuti e occupati del condimento. Pesta in un mortaio le alici sgocciolate insieme a 10 ml d'olio e alla scorza del limone grattugiata. Con molta delicatezza pulisci i fiori di zucca. Sforna le focacce e adagia una parte dei fiori sulla loro superficie. Inforna per altri 7 minuti, in modo che le focacce prendano un bel colore dorato e i fiori diventino croccanti. **Trascorsi questi ultimi minuti**, il profumo sarà irresistibile. Suddividi sulle focacce l'olio alle alici, la burrata a ciuffetti e i fiori di zucca rimasti che, con il calore, lentamente, si adageranno sulla pasta. Origano fresco per profumare e colorare e la tua merenda focacciosa è già pronta!

Puccia, burratina e fiori fritti

Per 4 persone
2 zucchine medie - 4 burratine - 4 pucce salentine (o 4 rosette) - olio extravergine d'oliva - qualche foglia di basilico - sale - pepe
per i fiori fritti: 12 fiori di zucchina - 115 g di farina 00 - 170 ml di acqua molto fredda - olio di semi per friggere - sale

Spunta le zucchine, tagliale a metà e riducile a fette spesse pochi millimetri. Condiscile con olio extravergine e sale, poi grigliale 2-3 minuti per lato su una piastra rovente, fino a ottenere delle belle righine brune e un buon profumo abbrustolito. **Pulisci delicatamente i fiori**, eliminando i pistilli e il bocciolo interno, poi strappali a metà; prepara la pastella mescolando in una ciotola la farina, l'acqua fredda e una presa di sale. Porta l'olio di semi a 170°-180°, quindi intingi i fiori, uno per volta, nella pastella per velarli in maniera irregolare, tuffali nell'olio e friggili fino a quando risulteranno croccanti e leggermente dorati. Basterà un minuto. Scolali su carta paglia e salali leggermente. **Scalda le pucce in forno**, tagliale a metà e farciscile suddividendo le zucchine, le burratine e qualche fiore fritto. Profuma con pepe e basilico, chiudi il panino, chiudi anche gli occhi e assapora la felicità a morsi generosi.

Quale ricetta preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

Schiacciatine alle verdure e fiori di zucca

Per 6 persone
250 g di farina manitoba - 1 g di lievito di birra secco - sale
per le verdure: 170 g di zucchine - 120 g di peperone rosso - 130 g di cipolla di Tropea - 6 fiori di zucca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per il ripieno: 175 g di ricotta - 50 g di fior di latte - 6 alici sott'olio
per la gratinatura: pangrattato - pecorino romano - olio extravergine d'oliva

Riunisci nella planetaria la farina, il lievito, 80 ml d'acqua e comincia a impastare con il gancio, poi unisci 5 g di sale e altri 80 ml d'acqua a filo. Modella con le mani l'impasto, mettilo in una ciotola coperta con la pellicola e fai riposare per 2 ore. Intanto riduci a pezzetti di 3 cm i peperoni, la cipolla a rondelle e le zucchine a triangolini. Falli saltare in una padella con un filo d'olio per 3 minuti e regola di sale. **Tira l'impasto** per ottenere un rettangolo di 15x50 cm, dividilo in 6 parti e ponile su una placca con carta da forno. Guarnisci con gli ortaggi e inforna a 220° per 15 minuti. Pulisci i fiori, lavora la ricotta con la forchetta e, con una sac-à-poche, distribuiscine la metà nei fiori. Unisci un pezzo di fior di latte, un'alice e la ricotta rimasta. **Cospargi i fiori unti d'olio** con un po' di pangrattato e una grattata di pecorino. Disponili sulle schiacciatine e cuoci per altri 5 minuti, terminando con 2 minuti di grill. Servi con pepe e un filo d'olio.

GialloZafferano per ALDI

ALDI *sopra della convenienza, voglio tutte le sfumature del fresco*

I COLORI DEL sapore

Gusto italiano e freschezza di stagione: ecco il negozio dove fare la spesa!

ALDI ha selezionato per te prodotti che offrono un'esperienza di acquisto di grande soddisfazione. Un gustoso esempio è la linea ***I Colori del Sapore****, dove trovi generi alimentari Made in Italy che uniscono qualità e convenienza. Il nome si ispira ai tanti colori di frutta e verdura, fondamentali per una sana alimentazione e alla base dei prodotti di questa linea. Goditi il gusto italiano che ami (anche bio), ogni prodotto proviene da fornitori italiani selezionati e ha superato accurati controlli di qualità.*
ALDI è in Italia dal 2018 e fa parte di un Gruppo con circa 6.000 punti vendita in 11 Paesi.

Seguici sui nostri canali social e scopri insieme a Chef Alessandro Borghese la qualità e la convenienza di ALDI

aldi.it

ALDI Italia

@aldi_italia

ALDI Italia

La tua spesa

veloce CON GUSTO

e in più...

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Mini sbrisolone con ciliegie e cioccolato

Lo dice il nome stesso: questi tortini lasceranno dietro di sé una scia di briciole. Niente paura: ti accorgerai che pulire la tovaglia sarà piacevolissimo!

Comincia a denocciolare 100 g di **ciliegie**, cercando di non mangiarle durante l'operazione. Trita 80 g di **cioccolato fondente**, anche qui evitando di sgranocchiare tutte le scorte. Ora puoi occuparti dell'impasto molto semplice e veloce delle sbrisoline. In una ciotola riunisci 100 g di **farina 00**, 100 g di **farina di mandorle**, 100 g di **farina fioretto**, un cucchiaino di **sale in fiocchi**, 100 g di **zucchero semolato** e 100 g di **burro** ammorbidito a temperatura ambiente. Lavora con la punta delle dita, poi unisci 3 **tuorli**. Il tocco in più? Un cucchiaino di **cardamomo in polvere** che donerà la nota pungente alla tua frolla. Devi impastare il tutto in modo da ottenere tante briciolone, quindi stai attento a non lavorare troppo l'impasto. Imburra 6 stampini da 10 cm di diametro e componi la base delle sbrisoline con la metà dell'impasto. Farciscile con le ciliegie, il cioccolato tritato e 50 g di **confettura di ciliegie**, dopo di che aggiungi il restante impasto sopra ogni stampino. Sarebbero già buone così ancora prima di cuocerle, però tu infornale lo stesso. Modalità statica, 180°, e dopo 25 minuti si potranno sfornare. Prima di toglierle dagli stampini, dovrai attendere che tornino a temperatura ambiente, ma ti assicuro che sarà un'attesa ripagata! Per 6 persone.

"Sapevi che per la sbrisolona, una volta, si usava lo strutto? E al posto delle mandorle le nocciole? In ogni caso ricordati di non usare il coltello per questo dolce: devi staccarlo con le mani. Un goccio di vino passito per accompagnare e il fine serata sarà ancora più lieto".

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

VARIAZIONI a freddo

Un trio di portate golose, con pesce, verdura e frutta, da preparare prima e servire a temperatura ambiente. Un'appetitosa soluzione anticaldo per una cena estiva

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ELENI PISANO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Avocado!

Non gettare la polpa scavata dal centro: spruzzala subito con succo di limone e usala nelle macedonie e nelle insalate. Si sposa molto bene con crostacei, pesce crudo, pollo alla griglia, formaggi morbidi come caprino o gorgonzola. Provalo anche frullato, con latte e zucchero.

Gemelli con gamberoni al gin

Preparazione 15 min. — Cottura 4 min.

Per 4 persone

400 g di gemelli - 400 g di gamberoni freschi - 1 ciuffo di prezzemolo - 30 g di nocciole sgusciate - 50 g di yogurt tipo greco - 1 spicchio d'aglio fresco - gin - olio extravergine d'oliva - sale, anche grosso - pepe nero

Lava il prezzemolo e tamponalo con carta assorbente. Stacca le foglie dal gambo e tieni da parte qualche foglia per la decorazione finale. Riunisci nel mixer le foglie con l'aglio spellato a pezzi, le nocciole, un pizzico di sale e di pepe e 2-3 cucchiai di olio. Frulla fino a ottenere una consistenza densa, unendo altro olio se necessario. Versa tutto in una ciotola e aggiungi lo yogurt; amalgama bene la crema. **Scalda in una padella** 2 cucchiai di olio, aggiungi i gamberoni interi e falli cuocere a fuoco alto per circa 2 minuti; sfuma con il gin per altri 2 minuti poi spegni. Sguscia i gamberoni e mettili da parte. Cuoci al dente, in abbondante acqua salata, la pasta; dopo averla scolata passala sotto un getto di acqua fredda. **Fai insaporire i gamberoni** con poco olio e pepe nero a piacere. Versa la pasta e condiscila con la crema al prezzemolo preparata, mescola per amalgamare. Al momento di servire aggiungi i gamberoni conditi. Puoi conservare la pasta in frigo per poi servirla a temperatura ambiente.

Crostacei pregiati

Cuoci i gamberoni con il carapace perché la polpa è delicata. Poi taglia il carapace sul dorso con le forbici da cucina, lascia la coda e asporta il filetto nero aiutandoti con uno stecchino.

Barca di avocado con datterini

Per 4 persone

2 avocado di medie dimensioni, maturi - 200 g di pomodorini datterini rossi dolci - 50 g di olive nere taggiasche snocciolate - 1 cipollotto rosso fresco - 1 ciuffo di menta - olio extravergine d'oliva - sale

Lava i datterini e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Elimina la radice e la parte più esterna del cipollotto, lavalo, asciugalo e taglialo a fette molto sottili (non gettare la parte verde dei cipollotti, potrai usarla come base del soffritto per un sugo di pomodoro) e mettile in una ciotola.
Aggiungi i pomodori datterini tagliati, le olive taggiasche e la menta lavata, asciugata e spezzettata; mescola e condisci con poco olio e sale.
Taglia a metà gli avocado in senso verticale e ruota leggermente le due parti per staccare in modo uniforme il nocciolo centrale. Elimina la buccia dai mezzi avocado e scava la polpa un po' al centro (tienila da parte, vedi box); riempili con l'insalata di pomodorini preparata; servi subito.

Freschissima

E di ottima qualità: la ricotta deve essere morbida e dal gusto non acidulo, con poco siero. Se vuoi dare un gusto più intenso alla quiche, utilizza la stessa quantità di caprini freschi.

Quiche di fichi e pancetta

Per 4 persone
1 rotolo di pasta brisée già stesa - 400 g di ricotta caprina - 250 g di pancetta a fettine - 200 g di fichi freschi - 1 uovo - olio extravergine d'oliva - noce moscata - sale

Stendi in una tortiera quadrata di 22 cm di lato la pasta brisée, elimina la pasta che fuoriesce lungo il bordo e bucherella il fondo con una forchetta. Riunisci in una ciotola la ricotta setacciata, una grattatina di noce moscata, l'uovo e un filo d'olio; amalgama fino a ottenere una consistenza compatta e omogenea.
Lava i fichi e tagliali a spicchietti; mettili in frigo fino al momento di utilizzarli. Stendi sul fondo del guscio di brisée un primo strato di fettine di pancetta, poi versaci sopra metà del composto di ricotta; stendilo con il dorso del cucchiaio e ripeti gli strati, tenendo da parte un po' di pancetta.
Disponici sopra gli spicchi di fico. Versa in una ciotolina 2 cucchiai di olio e mescolali a una grattata di noce moscata; spennella i fichi con il composto. Cuoci in forno a 190° per circa 18 minuti, aggiungendo la pancetta tenuta da parte 2-3 minuti prima di fine cottura. Prima di servire la quiche attendi che si raffreddi.

8 insalate di riso E PASTA

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO**
RICETTE DI **MONICA SARTONI CESARI** (6)
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

"È un piatto tipico della cucina mediterranea. Nella versione laziale si usano le acciughe, in quella napoletana si mettono solo capperi e olive di Gaeta".

Mezze penne alla puttanesca fredda

Per 4 persone
320 g di mezze penne - 500 g di pomodori datterini - 8 filetti di acciughe piccantine sott'olio - 50 g di capperini sott'aceto - 100 g di olive nere snocciolate, meglio se taggiasche sott'olio - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale

Sgocciola i capperini e falli asciugare su più strati di carta da cucina. Taglia le acciughe a pezzetti. Taglia a spicchietti i pomodori datterini. Schiaccia leggermente l'aglio, spellalo e tritalo. **Mescola in una ciotola le acciughe**, i pomodorini, i capperini, l'aglio, le olive, il concentrato di pomodoro, le foglie di basilico spezzettate e poco peperoncino, sala leggermente, irrora con un filo di olio, mescola e lascia riposare per qualche minuto. **Intanto lessa la pasta** in abbondante acqua bollente salata, falla cuocere per il tempo indicato sulla confezione e scolala al dente. Passala sotto un getto di acqua fredda corrente e stendila ad asciugare su un telo. Trasferiscila nella ciotola con il condimento, mescolala, lasciala insaporire per qualche istante e servila.

Pennette con fiori, zucchine e semi

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

320 g di pennette - 400 g di zucchinette con il fiore - 1 cipollotto - basilico - erba cipollina - 4 cucchiai di semi di zucca - 50 g di grana padano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Stacca il fiore dalle zucchine, riduci la corolla a striscioline e tienile da parte. Taglia le zucchine in 4 nel senso della lunghezza e quindi a tocchetti. Affetta il cipollotto, trasferiscilo in una padella con le zucchine e 1/2 bicchiere d'acqua, sala e cuoci a fuoco vivace, finché risulteranno tenere e l'acqua sarà evaporata. Condisci con un filo d'olio e pepe. **Frulla una manciata** di foglie di basilico e 2 cucchiai di erba cipollina tritata con 1/2 bicchiere d'olio e filtra attraverso un colino fine. Cuoci le pennette al dente, scolale e ferma rapidamente la cottura sotto l'acqua. **Ancora tiepide** condiscile con un filo d'olio, uniscile alle zucchine e lascia raffreddare. Prima di servire aggiungi i fiori preparati, il grana a scaglie e i semi di zucca tostati in padella con un pizzico di sale. Condisci con l'olio alle erbe e servi.

"Se ti piacciono i sapori intensi, puoi utilizzare altri tipi di formaggio: per esempio prova a sostituire la scamorza con il gorgonzola piccante".

Maccheroncini ai 4 formaggi

Per 4 persone
320 g di maccheroncini - 1 mozzarella di bufala - 1 scamorza - 1 piccola burrata - 80 g di pecorino - 4-5 gherigli di noce - 1 mela rossa - 1 limone - miele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

Taglia a dadini la mozzarella, apri la burrata e spezzettala; taglia a dadini la scamorza e riduci in scaglie il pecorino.
Lessa la pasta al dente in abbondante acqua bollente salata, scolala, passala subito sotto acqua fredda corrente per raffreddarla velocemente e interrompere la cottura e falla asciugare stesa su un telo.
Lava e asciuga la mela, tagliala in 4 spicchi senza sbucciarla ed elimina le parti di torsolo. Ricava qualche spicchio più sottile e taglia il resto a cubettini; irrora il tutto con il succo del limone e aggiungi un filo di miele.
Metti la pasta fredda in una grande ciotola e irrorala con un filo di olio. Mescolala con cura e condiscila con la mela, la mozzarella, la scamorza e il pecorino preparati, tenendo da parte gli spicchi sottili di mela, la burrata e qualche scaglia di pecorino. Completa i maccheroncini con una macinata di pepe, decora con i gherigli di noce, la burrata, il pecorino e gli spicchi di mela tenuti da parte e servi.

Riso nero con polpo, sedano, carote e cipolle

Per 4 persone
450 g di riso nero già cotto - 400 g di polpo già cotto - 1 cuore di sedano bianco - 4 carote - 1 cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cucchiaino di capperi sott'aceto o al naturale - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Affetta il polpo cotto abbastanza finemente e condiscilo con olio, sale, pepe, l'aglio tritato e il succo di mezzo limone. Spella e spunta le carote, lavale e asciugale con la carta da cucina. Tagliale a metà, nel senso della lunghezza, poi a quarti, quindi affettale sottilmente, in modo da ottenere tanti triangolini.
Trita le foglie di prezzemolo. Pulisci il cuore del sedano, tenendo da parte le foglie più tenere, lavalo, asciugalo con carta da cucina e affettalo sottilmente. Sgocciola i capperi e strizzali leggermente.
Riunisci tutti gli ingredienti preparati, eccetto il polpo e il riso nero e condiscili con un filo di olio, sale, pepe e il succo del mezzo limone rimasto. Trasferisci il riso nero, le verdure e il polpo nella ciotola da portata, mescola e servi.

"In questa ricetta, puoi sostituire il riso nero con il farro: quello perlato cuoce in 15-20 minuti. Quello integrale in circa 45 minuti".

consigli utili

pasta FREDDA PERFETTA

Se hai tempo, non passare la pasta sotto l'acqua fredda: stendila su un telo e falla raffreddare. In alternativa per raffreddarla rapidamente mettila in una ciotola, sistema quest'ultima in una ciotola più grande di acqua e ghiaccio e mescola.

MINUTI

Per una riuscita ottimale, scola la pasta 2 minuti prima del tempo indicato sulla confezione: la pasta rilascerà meno amido, che conferisce il classico effetto colloso. Condisci la pasta solo quando è ben fredda.

"Per pulire l'avocado, taglialo a metà per il lungo, ruota le 2 metà, separale, elimina il nocciolo e sbuccialo".

PROVA LA variante alla Norma

Lessa 320 g di farfalle in abbondante acqua bollente salata. Scolale molto al dente, falle raffreddare sotto acqua fredda, sgocciolale bene e condiscile con un filo d'olio. Taglia a spicchi 250 g di pomodorini, falli sgocciolare, riuniscili in una ciotola e condiscili con olio extravergine d'oliva, foglioline di basilico, sale e pepe. Intanto friggi una melanzana a fettine in abbondante olio e sgocciolale su carta da cucina. Condisci la pasta con i pomodorini e completa all'ultimo momento con le melanzane e scaglie di ricotta salata.

Farfalle con dadolata di verdure e gamberi

Per 4 persone
320 g di farfalle - 1 cipolla rossa - 2 pomodori - 2 carote - 1 cuore di sedano bianco - 2 limoni - 1 cetriolo (facoltativo) - 1 avocado - 20 gamberi sgusciati e puliti - tabasco - olio extravergine d'oliva - sale

Lava i pomodori, tagliali a dadini, salali leggermente e falli sgocciolare in un colino. Pulisci il sedano, lavalo, asciugalo e taglialo a fettine, comprese le foglie più tenere. Raschia e spunta le carote e tagliale a dadini; spella il cetriolo, taglialo a metà, nel senso della lunghezza, elimina i semi e taglialo a dadini. Spella la cipolla e tritala. Metti ciascuna verdura in una ciotolina; salale e irrorale con succo di un limone, poi lasciale marinare per 10 minuti e sgocciolale.
Taglia a metà l'avocado, elimina il nocciolo, sbuccialo, taglialo a dadini e irroralo con il succo del limone rimasto. Mescola tutte le verdure e condiscile con olio, tabasco e sale. Intanto lessa i gamberi tagliati a metà, nel senso della lunghezza, per circa 30 secondi. Condiscili con olio, sale, succo di limone e tabasco e uniscili subito alle verdure.
Lessa le farfalle al dente, sgocciolale, condiscile con il mix di gamberi e verdure, se ti piace decorale con steli di erba cipollina e servile tiepide o fredde.

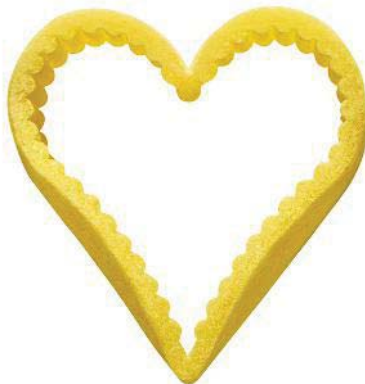
Riso integrale con zucchine e fiori

Per 4 persone
250 g di riso integrale a cottura rapida - 300 g di zucchinette novelle con il fiore - 1 cipolla rossa di Tropea - 1 cuore di sedano bianco - 20 peperoncini verdi dolci sott'aceto - 30 g di olive nere greche, tipo kalamata - 120 g di "salume" di pollo a fette non troppo sottili - 120 g di formaggio tipo primosale - 2 rametti di timo - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trasferisci il riso in un colino a maglie fitte, sciacqualo ripetutamente sotto acqua fredda corrente. Intanto porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salala, versaci il riso e cuocilo per circa 10 minuti (o per il tempo indicato sulla confezione). Scolalo, passalo sotto acqua fredda corrente, sgocciolalo e stendilo su un telo ad asciugare. Trasferiscilo in una ciotola e condiscilo con il succo di 1/2 limone e un filo di olio.
Lava e asciuga le zucchine, elimina l'estremità con il fiore con un coltellino, tagliale a fettine sottili, fiori compresi. Pulisci il cuore di sedano e taglialo a fettine, foglie tenere comprese. Spella la cipolla, tritala e affetta finemente i peperoncini verdi dolci.
Taglia a dadini il "salume" di pollo e il formaggio. Mescola gli ingredienti preparati con le olive greche e il timo, irrora con un filo di olio e condisci con sale, pepe e succo di limone. Distribuisci l'insalata di riso nei piatti individuali e servi.

"Se ti piace variare, puoi preparare questa ricetta anche con l'orzo perlato o con la quinoa. Entrambi hanno tempo di cottura rapidi, tra i 10 e i 20 minuti".

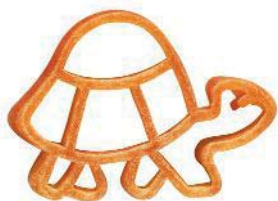
wea group,

Tutte le forme della Pasta

Vittoria

Giada

Mara

Mattia

dallacostalimentare.com

"Per un'insalata di riso dalle note ancora più fresche ed estive, puoi sostituire il prezzemolo con foglioline di menta sminuzzate".

Riso al prezzemolo con uova sode

Per 4 persone

250 g di riso per insalate di riso - 6 cetriolini agrodolci - 30 g di mollica di pane - aceto di mele - 4 cucchiai di capperini sott'aceto - 4 uova sode - 1 mazzo di prezzemolo - 6 cipollotti - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola e salala. Immergi il riso e cuocilo per 15-18 minuti o per il tempo indicato sulla confezione, mescolando di tanto in tanto. Scola il riso al dente, passalo sotto un getto di acqua fredda corrente, fallo sgocciolare bene in un colino, stendilo su un telo e lascialo asciugare.
Pulisci il prezzemolo, lavalo, asciugalo e trita grossolanamente le foglie. Sgocciola i cetriolini e tagliali a rondelle; pulisci i cipollotti e affettali finemente. Trita grossolanamente le uova sode.
Bagna la mollica nell'aceto, strizzala e sbriciolala. Riunisci gli ingredienti in una ciotola con il riso e i capperini sgocciolati; condisci con olio, sale, pepe e succo di limone e mescola. Suddividi il riso in stampini individuali e pressalo bene. Sforma e decora, a piacere, con foglioline di prezzemolo e spicchi di uova sode.

Insalata con il roast beef

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

280 g di riso (Arborio, Carnaroli o parboiled) - 200 g di roast beef a fettine - 25 g di rucola - 300 g di pomodori ciliegini - 100 g di olive nere denocciolate - 120 g di feta - peperoncino - zucchero - olio extravergine d'oliva - sale

Sciacqua i pomodorini, tagliali a metà e privali dei semi: falli asciugare per qualche minuto, capovolti su carta assorbente da cucina. Quindi sistemali su una placca, cospargili con un pizzico di sale e 1/2 cucchiaio di zucchero; irrorali con un filo d'olio e inforna a 190° per 15 minuti. Poi lasciali raffreddare.
Intanto lessa il riso in abbondante acqua bollente salata, scolalo, passalo sotto acqua fredda corrente e sgocciolalo bene. Lava la rucola, sfogliala e spezzetta le foglioline, taglia le olive a metà e sbriciola la feta grossolanamente. Riduci il roast beef a pezzettini e raccoglili in una terrina, quindi unisci rucola, olive e feta.
Aggiungi il riso freddo al mix con il roast beef: condisci con un filo d'olio e il peperoncino tritato e mescola bene, infine aggiungi anche i pomodorini preparati freddi e mescola ancora con movimenti delicati. Servi, se ti piace, decorando con qualche foglia di rucola.

il sapore DEL LATTE *FRESCO*

Per un effetto particolarmente saporito e fresco, aggiungi le mozzarelline di latte fieno (Brimi in doypack da 135 g, 1,89 €). Questi latticini sono prodotti con latte di alta qualità e ricco di proprietà, perché proviene da mucche nutrite solo con erba fresca, fieno e piante di campo.

servile al top

Se prepari le tue insalate di pasta o di riso in anticipo, conservale in frigo in un contenitore ermetico e tirale fuori 20 minuti prima di servirle.

tartare DI MANZO

Fresca e leggera, è perfetta per una cena estiva: sta a te scegliere l'abbinamento che preferisci

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

con l'uovo

Dopo aver preparato le torrette di tartare, puoi creare un incavo al centro e completare con 1 tuorlo.

tagli regolari

Il composto della tartare deve essere il più omogeneo possibile, in modo che si possano assaporare tutti gli ingredienti senza che nessuno prevalga. Per questo è necessario tagliare tutti gli ortaggi in un modo uniforme, a piccoli dadini inferiori a 1/2 cm di spessore.

1

TAGLIA LA CARNE

Acquista 800 g di scamone, controfiletto o filetto di manzo in un solo pezzo. Elimina le eventuali parti grasse superficiali e riduci la carne a fettine molto sottili con un coltello affilato. Sovrapponi 5-6 fette alla volta e tagliale prima a striscioline e quindi a dadini piccolissimi. Se desideri una tartare ancora più sminuzzata, agisci sui dadini con la lama del coltello, come per un battuto. Taglia la carne al massimo 1 ora prima di servirla. In alternativa fatti preparare la carne dal tuo macellaio sempre poco tempo prima di servirla.

2

CREA GLI ABBINAMENTI

Piccante e cremosa

Dividi gli avocado a metà, elimina i noccioli e sbucciali. Irrorali subito con qualche goccia di succo di limone o di lime e tagliali a dadini. Sbuccia la cipolla e tritala. Preferisci olive snocciolate sott'olio e tagliale grossolanamente.

2 avocado maturi

7-8 gocce di tabasco

1 cipolla rossa di Tropea

20 olive taggiasche

Croccante e profumata

Togli i filamenti alle coste di sedano e tagliale a rondelline. Elimina il picciolo, i semi e i filamenti bianchi del peperone, dividilo in falde e riducilo a dadini. Avvolgi le nocciole in carta da forno e spezzettale con il batticarne. Sfoglia il timo.

2 coste di sedano verde

1 peperone giallo

80 g di nocciole spellate

2 rametti di timo

Mediterranea

Dissala i capperi sotto acqua fredda, mettili per 10 minuti in una ciotola con acqua tiepida, sgocciolali e strizzali. Spella l'aglio e tritalo; taglia le acciughe a pezzettini. Sciacqua i cetriolini, tagliali a metà nel senso della lunghezza e quindi a dadini.

80 g di capperi sotto sale

1-2 spicchi d'aglio

4-5 filetti d'acciuga sott'olio

4-5 cetriolini agrodolci

3

COMPONI LE TORRETTE

Mescola delicatamente alla carne gli ingredienti scelti. Metti un alto tagliapasta rotondo di circa 8-10 cm di diametro unto con poco olio su un piatto. Disponi all'interno con l'aiuto di un cucchiaio 1/4 del composto di carne, premi leggermente con il dorso del cucchiaio per compattare e sfila il tagliapasta. Componi altre 3 tartare con lo stesso procedimento. Emulsiona 5-6 cucchiai di olio con 1 cucchiaio di succo di limone, sale, pepe e 1/2 cucchiaino di senape. Condisci le tartare con la salsina. Se preferisci, puoi creare 4 torrette solo con la carne e servire gli altri ingredienti a parte.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

gelato in vaschetta

Versatile e sempre pronto in freezer, nella stagione calda il gelato confezionato in vaschetta è ottimo come dessert o fresco fuoripasto, ma diventa anche ingrediente di sfiziose ricette. Alla base c'è una miscela composta da latte (in genere reidratato o in polvere), zuccheri (saccarosio e sciroppo di glucosio), grassi (panna, burro, olio di cocco) e **addensanti ed emulsionanti** (lecitine, alginati, farina di semi di carrube, gomma di guar). I **diversi gusti** vengono ottenuti con l'aggiunta, a seconda dei casi, di purea di frutta, creme, uova, cioccolato, panna o altro latte. A questo punto la miscela viene fatta "maturare" (fino a 48 ore) e avviata alla **mantecazione**, durante la quale inizia il congelamento e viene inglobata aria per dare volume e sofficità al prodotto. Al termine il gelato viene indurito a circa -40°, poi stoccato a -26° e avviato ai punti vendita, dove va conservato a -18°.

Senza conservanti

Il gelato industriale non ha conservanti; quindi, all'acquisto la confezione non deve presentare brina o cristalli di ghiaccio, segni di una possibile interruzione della catena del freddo.

SOFFICE GRAZIE ALL'ARIA

L'aria, elemento indispensabile per produrre il gelato, viene aggiunta per renderlo più soffice; non incide sul costo perché il prodotto è venduto a peso.

UN AIUTINO per i colori

Siccome il freddo tende a far sbiadire i colori degli ingredienti naturali, spesso nei gelati vengono usati i coloranti; in questo caso, gli additivi devono essere riportati sull'etichetta, chiarendo se si tratta di sostanze artificiali oppure di estratti naturali. Tra questi ultimi, i più comuni sono la curcumina, la riboflavina (vitamina B2), i caroteni, l'estratto di paprika, il rosso di barbabietola, gli antociani e il caramello.

PRENDI NOTA LATTE E PANNA

Nella nuova confezione in carta riciclabile e compostabile, Carte d'Or propone uno dei suoi prodotti in vaschetta più diffusi, il gelato alla panna della linea Classici. Preparato con con il 20% di panna fresca (che quantitativamente rappresenta il secondo degli ingredienti dopo il latte scremato reidratato) contiene solo aromi naturali. Nella grande distribuzione, una confezione da 400 g costa indicativamente 3,59 euro.

Finta meringata con frutta

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **nessuna**
Dosi per **8 persone**

80 g di piccole meringhe - 300 g di gelato variegato all'amarena pronto - 300 g di gelato alla crema pronto - 250 g di frutta disidratata mista (albicocche, ananas, pere e mele) - 2 pesche noci - 100 g di ciliegie - 100 g di lamponi - 1 dl di vino passito

Fodera con carta da forno il fondo di uno stampo a cerniera del diametro di circa 20 cm; quindi coprilo in modo uniforme con le piccole meringhe intere, spezzandone alcune grossolanamente per coprire eventuali spazi rimasti vuoti.

Disponi la frutta disidratata in una ciotola con il vino passito e lascia riposare per almeno 30 minuti. Inanto, in una ciotola, lavora il gelato all'amarena per qualche istante con un cucchiaio, quindi stendilo sullo strato di meringhe e livellalo. Trasferisci lo stampo in freezer per almeno 15 minuti.

Sgocciola la frutta dal vino, tagliala a pezzetti, disponila sul gelato all'amarena, coprila con il gelato alla crema e trasferisci in freezer per 1 ora. Lava le pesche noci e riducile a fettine; lava le ciliegie e i lamponi. Togli la meringata dallo stampo, decorala con la frutta fresca e, se ti piace, qualche piccola meringa spezzettata. Servi.

Biscotto gelato sullo stecco

Per 8 persone
Preparazione 15 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

16 biscotti secchi tipo Oro Saiwa
- 1 vaschetta di gelato fiordilatte
- 200 g di cioccolato fondente
- 50 g di granella di mandorle

Fai ammorbidireil gelato per circa 20 minuti; lavoralo velocemente con un cucchiaio, quindi spalmane uno strato di 2-3 cm su metà dei biscotti; livella la superficie con la lama di un coltello passata sotto l'acqua calda e copri con gli altri 8 biscotti; compattali delicatamente e mettili in freezer per circa 3 ore.
Spezzetta il cioccolato e scioglilo a bagnomaria o nel microonde (in quest'ultimo caso mescolalo ogni 30 secondi in modo che non rischi di bruciare).
Intingi i sandwich gelati per metà nel cioccolato fuso, spolverizza il cioccolato ancora liquido con la granella di mandorle e appoggiali su un vassoio foderato con carta da forno. Inserisci al loro interno uno stecco di legno per gelati, rimettili in freezer a indurire ancora per 30 minuti e servi.

Un dolce che vi ruberà il cuore senza accendere il forno

GOLOSA FRESCHEZZA PER UNA COLAZIONE D'INIZIO ESTATE

Torta fredda con mousse ai lamponi e Nutella®

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
Biscotti Digestive 400 g - Burro fuso 170 g - Sale 3 g - Frutti rossi disidratati 15 g
PER FARCIRE
Lamponi 40 g - Colla di pesce 4 g - Meringa italiana 75 g - Panna fresca 190 g
PER DECORARE
Frutti di bosco e fragole q.b. - Nutella® 150 g

1. Tritare nel mixer i biscotti, aggiungere il burro fuso e il sale fino a ottenere un impasto omogeneo. Trasferire in una ciotola e aggiungere i frutti rossi disidratati. Quando sono ben incorporati, rivestire con l'impasto la base e i bordi di uno stampo ricoperto di carta forno, premendo un po' per fare aderire alla superficie. Lasciare in frigo per almeno un'ora.

2. Mettere in ammollo la colla di pesce in acqua fredda. Con il mixer frullare i lamponi e versarli in un pentolino, aggiungendo la colla di pesce ammollata. Far sciogliere a fuoco basso, poi unire la meringa italiana e infine la panna montata. Versare la mousse all'interno della base di biscotti, livellare e mettere in frigo per un'altra ora.

3. Mettere Nutella® in un sac-à-poche e disegnare una spirale partendo dal centro. Rifinire con frutti di bosco a piacere lungo la circonferenza.

Scopri tutte le ricette su
giallozafferano.it/speciale/dolci-con-nutella

Nei primi giorni di estate non mancano i motivi per festeggiare, magari con una colazione da giorno di festa: la fine della scuola, l'inaugurazione del giardino, ogni motivo è buono per trovarsi insieme all'aperto e sorprendere gli amici con un dolce speciale, che fa incontrare mousse ai lamponi e Nutella®. La base di questa torta ha il tocco in più dei frutti rossi disidratati, con il loro sapore inconfondibile. La farcia svela invece un composto di frutta frullata, panna montata e meringa italiana, il segreto per una mousse bella soda. Ma la vera chicca è la decorazione con Nutella®, che crea un ineguagliabile incontro di sapori con la frutta e rende questa torta unica e golosa grazie alla sua cremosità. Nutella® si decora in modo facile e di impatto e forma un elegante contrasto di colori con la mousse ai lamponi e con i frutti di bosco freschi. Per una foto da postare sui social augurando a tutti "Buona colazione d'estate!".

Pasticceria di casa tua con Nutella®

Se non hai il sac-à-poche puoi spalmare Nutella® con una spatola e poi decorare con i rebbi di una forchetta.

CLASSICO ma non troppo

NAPOLETANO DOC,GENUINO COME LA SUA CUCINA

Tortine al cioccolato e albicocche

Lo confesso, sono affetto da una grave sindrome comunemente riconosciuta come "odio del lunedì". Per fortuna ho scoperto che, se la domenica sera preparo un dolce, riesco a vivere meglio questa patologia. Mi basta mescolare gli ingredienti, ottenere un morbido impasto al cioccolato, versarlo negli stampini e posizionare nel mezzo un cuore di albicocca per sentire un buon profumo di felicità!

In un pentolino a bagnomaria metti 60 g di **cioccolato fondente** a pezzetti e mescola fino a farlo sciogliere. Aggiungi 50 g di **burro**, mescola ancora e spegni. Sguscia 2 **uova** e separa i tuorli dagli albumi: monta questi ultimi a neve e tienili da parte. Con le fruste elettriche monta ora i tuorli insieme a 70 g di **zucchero**, dopo 5 minuti versa il cioccolato fuso, 30 ml di **latte** e spegni le fruste. Riunisci in una ciotola 50 g di **farina** setacciata, 10 g di **fecola**, 10 g di **cacao amaro**, 4 g di **lievito per dolci** e mescola bene facendo attenzione a non formare grumi. Infine incorpora gli albumi montati delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto. Versa 60 g di impasto in 6 stampini imburrati e infarinati e sistema al centro 3 **albicocche** tagliate in due. Cuoci in forno statico caldo a 180° per 25-28 minuti. Sforna e fai raffreddare le tortine, quindi spolverizzale con un po' di **zucchero a velo**. Per 6 persone.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

e in più...

"Scegli albicocche mature se vuoi che il cioccolato si fonda in un amorevole abbraccio, un po' acerbe se preferisci che l'amaro si scontri-incontri con l'acido."

Un'amara bontà
Per rendere più ricco questo dolce ti consiglio di sbriciolare un paio di amaretti in superficie prima di infornare le tortine: vedrai che piacevole sensazione aggiungeranno le mandorle amare al cioccolato e all'albicocca!

cucina ISOLANA

Piatti appetitosi per una tavola da applauso anche nelle giornate più calde: la ricchezza del pescato abbinata a verdure mediterranee ed erbe aromatiche delle nostre coste solletica i palati, mentre i profumi di un dolce realizzato con gli agrumi del sole riempiono l'aria

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Linguine allo spada e zucchine

Vero sapore di mare
Un piatto goloso e ricco che conquista il palato, tipico della cucina del nostro Sud. Troviamo la consistenza e il sapore dello spada al fianco di pomodori freschi; non mancano mollica e mandorle. Per finire, le zucchine fritte al profumo di menta: tutti ingredienti che abbinati con sapienza e creatività, raccontano le forti fragranze del territorio siciliano.

Totani farciti con pomodoro

Una specialità delle Eolie
Un arcipelago circondato da un mare molto pescoso non poteva che proporre piatti di pesce davvero ottimi, ideali per freschi pranzi estivi come questo secondo, che abbina alla bontà dei totani un ripieno semplice e molto gustoso, con mollica di pane e formaggio.

Caprese bianca

Delizia contemporanea
La ricetta originale prevede tra gli ingredienti cioccolato fondente e niente farina ma oggi ne esistono diverse versioni: tra le più famose, quella tipica dell'isola Anacapri, che vuole meno cioccolato ma un'aggiunta di amaretti sbriciolati, e quella "bianca" firmata da Salvatore De Riso, grande pasticciere contemporaneo di Minori (SA) che ha sposato con successo il cioccolato ai limoni della sua terra, alla quale questa ricetta porge omaggio.

organizza IL TUO tempo

2 ore prima
Fai la torta
Prepara il dolce secondo le istruzioni e infornalo. Pulisci i pomodori, lasciali scolare mezz'ora e poi cuocili. Friggi le zucchine come da ricetta; trasferiscile con il ragno su carta assorbente. Verifica la cottura e togli il dolce dal forno, lasciandolo nella teglia.

1 ora prima
Prepara il pesce
Pulisci bene i totani, indossando guanti di lattice usa-e-getta per proteggere le mani. Pulisci e taglia lo spada. Fai il ripieno dei totani, farciscili e cuocili per 20 minuti; tienili al caldo. Salta lo spada, fai il sugo. Prepara il trito di pane rustico per la pasta.

15 min. prima
Le ultime operazioni
Sforma la torta dopo un'ora e guarniscila. Cuoci le linguine, scolale e passale nel condimento preparato, unisci le zucchine e servi caldo. Servi poi i totani caldi e infine la caprese.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Linguine allo spada e zucchine

Per 4 persone

320 g di linguine - 300 g di pesce spada - 4 zucchine piccole - 1/2 cipolla - 2 spicchi di aglio - 200 g di pomodorini datterini - 1 ciuffo di menta e 1 di prezzemolo - 100 g di mandorle spellate - 100 g di pane casereccio raffermo - peperoncino secco - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachide - sale

1 Priva lo spada della pelle e taglia la polpa a dadini. Spella uno spicchio di aglio e la cipolla, tritali e falli rosolare in un tegame con un filo di olio per qualche minuto. Aggiungi lo spada e fallo rosolare e insaporire nel soffritto. Unisci i datterini lavati, tagliati a pezzettini e privati dei semi, un po' di peperoncino e una manciatina di foglie di menta; cuoci il sugo a fuoco dolce per 10 minuti, mescolando. Lava le zucchine, spuntale, affettale e friggile in olio di semi ben caldo; scolale su carta da cucina.

2 Mescola le zucchine fritte al sugo di pesce, regola di sale e prosegui la cottura per pochi minuti. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo, grattugia il pane e trita le mandorle e il prezzemolo.

3 Scalda 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente e fai rosolare l'aglio rimasto, spellato e schiacciato (che poi eliminerai) con il pane, le mandorle e il prezzemolo, fino a quando si saranno dorati. Scola le linguine mantenendole un po' umide, condiscile con il sugo di spada e zucchine, poi cospargile con il trito caldo di pane alle mandorle e servi subito.

consigli utili

PULISCI lo spada

Per pulire bene il pesce, elimina la pelle scura e consistente presente su uno dei lati utilizzando un coltello affilato; quindi sciacqua la fetta di pesce sotto il getto di acqua fredda corrente e asciugala tamponandola con fogli di carta da cucina.

PREPARA i totani

Indossa guanti in lattice e stacca i tentacoli dal corpo, elimina le pinne laterali. Togli gli occhi e il becco dai tentacoli con le forbici. Svuota le sacche da interiora e cartilagini e lava l'interno, rivoltandole come un guanto. Togli la pellicina scura che ricopre le sacche e sciacquale.

Totani farciti al pomodoro

Preparazione 45 min.

Cottura 45 min.

Per 4 persone

1 kg di totani puliti - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 4 uova - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio di aglio - 800 g di pomodori da sugo - 1 tazza di mollica di pane - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Sbollenta i pomodori, scolali, privali del picciolo e spellali, poi tagliali a metà ed elimina i semi e la costa bianca; spezzettali e lasciali sgocciolare in un colino per 30 minuti. Trasferiscili poi in un tegame con un filo di olio e cuocili a fuoco dolce e coperti per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto e regolando di sale e pepe verso fine cottura.
2 Taglia il ciuffo dei tentacoli e falli rosolare in padella con un filo di olio e l'aglio spellato e schiacciato. Amalgama a parte le uova con il parmigiano reggiano, la mollica, il prezzemolo tritato e i tentacoli tagliuzzati, mescola bene e condisci il ripieno con sale e pepe.
3 Farcisci la sacca dei totani con il composto, senza riempirli troppo, e chiudi l'apertura con uno stecchino; trasferiscili nel tegame con il sugo di pomodoro. Cuocili per 15-20 minuti al massimo, secondo la dimensione, e servili con una spolverizzata di prezzemolo tritato finissimo.

In pescheria

L'acquisto giusto
Sono spesso confusi con i calamari perché simili tra loro, ma la loro carne è più tenace e il sapore più intenso. Ideali da farcire, in cucina sono molto apprezzati. Provengono in gran parte da Atlantico e Pacifico: quando li scegli, ricorda che la freschezza si vede dalla pelle lucida e dall'occhio brillante.

1

2

3

Lo stampo giusto

A prova di... critica
Questo dolce al limone, così come la classica caprese al cioccolato, si realizza, secondo la tradizione, nel tipico stampo per pastiera in alluminio leggero con bordi svasati alti circa 4 cm. Servi il dolce con un vino passito o un bicchierino di limoncello, sarà perfetto!

Preparazione 30 min.

Cottura 50 min.

Caprese bianca

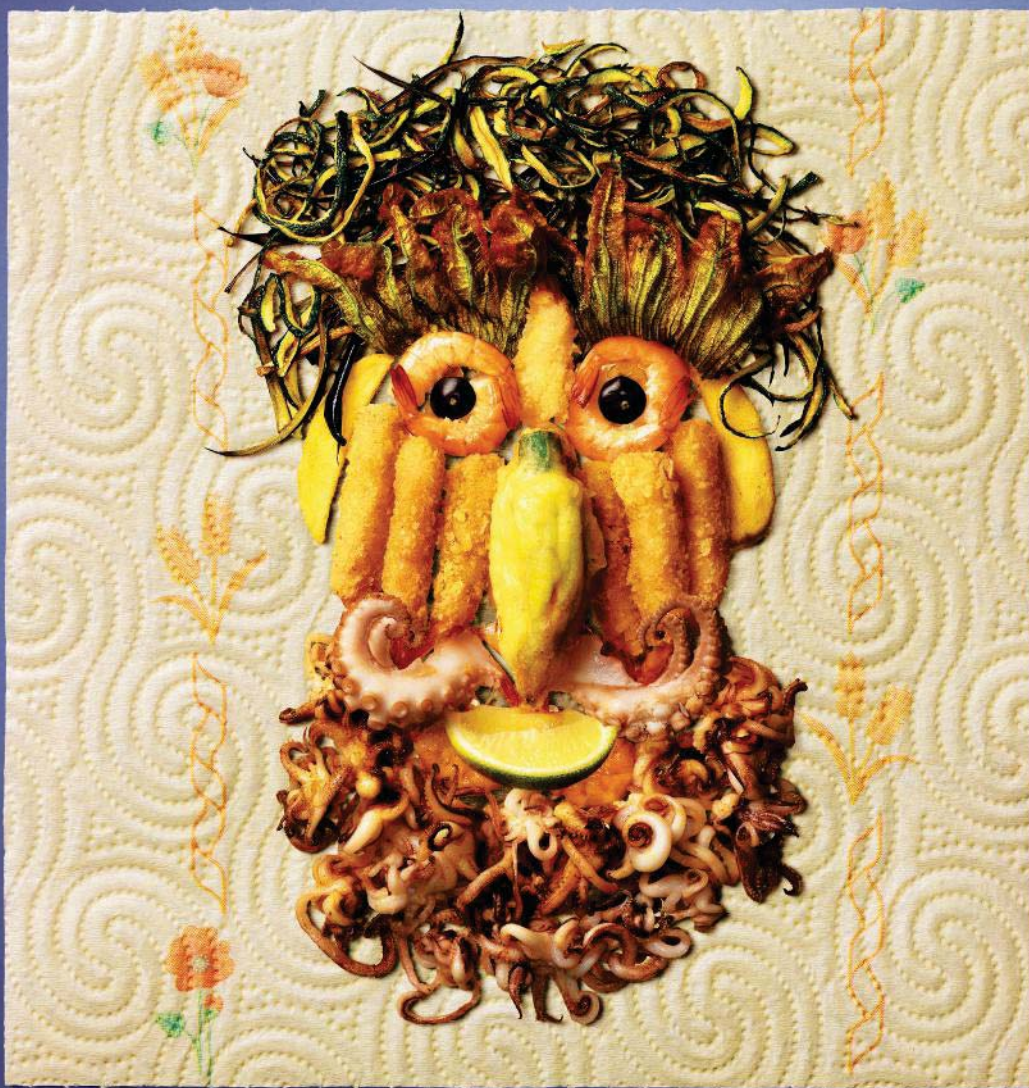
Per 6 persone

125 g di zucchero semolato - 125 g di cioccolato bianco da copertura - 125 g di mandorle spellate - 125 g di burro - 3 uova - 1 cucchiaio di farina autolievitante - 1 grosso limone di Amalfi non trattato - zucchero a velo - burro e farina per lo stampo - fette di limone non trattato e mandorle spellate a lamelle per la guarnizione

1 Spezzetta il cioccolato, fallo fondere a bagnomaria e lascialo intiepidire. Trita finemente le mandorle. Grattugia finemente la scorza del limone e poi spremi il frutto per ricavarne 2 cucchiai di succo filtrato. Lascia ammorbidire il burro e poi montalo con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto gonfio; unisci i tuorli, uno dopo l'altro, e poi incorpora le mandorle tritate e la scorza di limone grattugiata. Sempre montando a bassa velocità aggiungi al composto il cioccolato fuso e il succo di limone.
2 Monta gli albumi lasciandoli leggermente morbidi e mescolali delicatamente all'impasto dal basso verso l'alto con una spatola.
3 Incorpora poi al tutto la farina setacciata. Imburra e infarina una tortiera antiaderente da 20-22 cm, riempila con il composto preparato e cuoci in forno a 200° per 5 minuti e a 170° per 40-45 minuti circa. Controlla che il dolce sia cotto (vedi box), sforna la torta e lasciala raffreddare per un'ora nella teglia, poi capovolgila su un piatto da portata e cospargila di zucchero a velo utilizzando un colino a trama fitta. Lasciala riposare al fresco per qualche ora prima di servirla, guarnendola all'ultimo momento con fettine molto sottili di limone e mandorle spellate.

consigli utili

VERIFICA la cottura

Prima di estrarre il dolce dal forno, controlla che sia ben cotto: infila uno stecchino di legno pulito al centro della torta stessa ed estrailo subito: il dolce è pronto se lo stecchino ne esce pulito, senza tracce di impasto.

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

"Quando arrostisci i limoni in forno, girali spesso in modo che non si brucino, diventando amari".

8 arrosti *freddi* CON SALSA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **SILVIA TATOZZI** RICETTE DI **D. MALAVASI** (6)
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Girello con crema di limoni arrostiti alle erbe

Per 4 persone
1 kg di girello (magatello) di manzo - 1 mazzetto di rosmarino - 2 rametti di salvia - 6 limoni non trattati - 40 g di granella di pistacchi - semi di finocchio - miele - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spennella uniformemente la carne con un filo di olio, trasferiscila in un teglia e cuocila in forno caldo a 220° per 20 minuti circa senza aprire lo sportello. Trita finemente le foglie di salvia con una manciata di aghi di rosmarino, mescolale con 1 cucchiaio di semi di finocchio e un po' di sale e pepe. Diluisci il composto con un filo di olio, mescola e versalo sull'arrosto. Copri con un foglio di alluminio e fai raffreddare la carne.
Lava i limoni, tagliali a pezzetti, elimina i semi e trasferiscili in una teglia con 4 cucchiai di olio, un po' di sale, 2 cucchiai di miele e qualche rametto di rosmarino. Mescolali bene e infornali a 200° per 20-25 minuti. Lasciali raffreddare, elimina i rametti di rosmarino e frulla 3/4 dei limoni aggiungendo l'olio necessario fino a ottenere una salsa omogenea.
Unisci alla salsa una manciata di aghi di rosmarino e aggiungi, a piacere, un filo di miele o di sale. Affetta l'arrosto, servilo con la salsa di limoni, i limoni arrostiti rimasti e i pistacchi.

Tacchino tonnato con uova sode

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

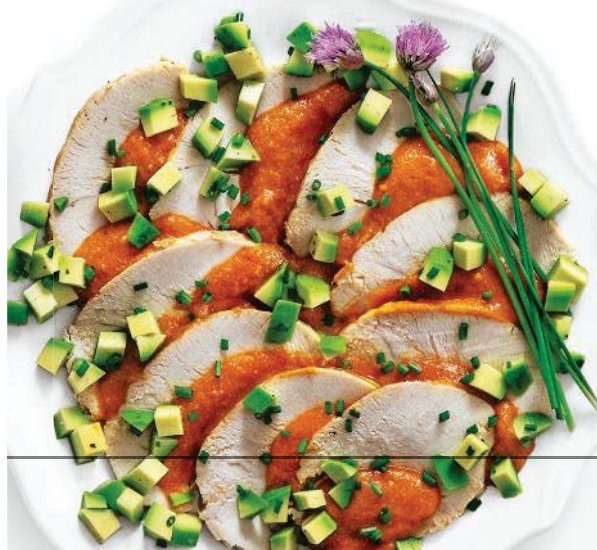
700 g di fesa di tacchino in un unico pezzo - 1 carota - 2 scalogni - 1 costa di sedano - 1 spicchio d'aglio - 4 rametti di timo - 2 rametti di rosmarino - 3 ciuffi di prezzemolo - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe
per la salsa: 4 uova sode - 5 acciughe dissalate e diliscate - 2 cucchiai di capperi in salamoia e sgocciolati - 160 g di tonno sott'olio - aceto di vino bianco - olio extravergine di oliva

Fai rosolare la fesa di tacchino in una casseruola con un filo d'olio. Unisci le verdure tagliate a pezzettoni, l'aglio spellato e le erbe aromatiche; sfuma con il vino, sala, pepa e cuoci la carne per 20 minuti, girandola con le pinze.
Prepara la salsa: preleva dalla casseruola dove hai cotto la carne 1 pezzetto di scalogno, 1 di carota e 1 di sedano e frullali con i tuorli delle uova sode, le acciughe, metà dei capperi e il tonno sgocciolato. Incorpora 6 cucchiai d'olio, e unisci 2 cucchiai di aceto e 2-3 cucchiai del fondo di cottura del tacchino.
Stendi un velo di salsa su un piatto da portata; disponici sopra la carne a fettine sottili e completa con il resto della salsa. Guarnisci con i capperi rimasti e, a piacere, con prezzemolo. Servi.

Fesa di tacchino con maionese di pomodoro

Per 4 persone
600 g di fesa di tacchino legata ad arrosto -1/2 bicchiere di vino bianco secco - brodo di pollo - farina - 200 g di pomodori ramati - 1 avocado - 2 lime - 1 spicchio di aglio fresco - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - paprika dolce - 1 cucchiaino di senape dolce - olio extravergine di oliva - olio di semi di girasole - aceto di mele - sale - pepe

Fai rosolare la fesa di tacchino leggermente infarinata con 4 cucchiai di olio extravergine a fuoco medio e su tutti i lati, finché sarà ben dorata. Regola di sale e pepe, sfuma con il vino e cuoci la carne per 1 ora circa, girandola spesso e bagnandola di tanto in tanto con brodo caldo. **Fai raffreddare la carne** avvolta in un foglio di alluminio e lasciala in frigo per alcune ore, per poterla affettare sottile. Spella i pomodori con un pelaverdure, privali dei semi, tagliali a pezzi e frullali con la senape, l'aglio spellato, 1 cucchiaio di succo di lime filtrato, 1 cucchiaino di aceto e 1/2 cucchiaino di paprika. Frulla il composto incorporando a filo 200 ml di olio di semi, fino a ottenere una salsa cremosa. **Sbuccia l'avocado**, privalo del nocciolo, spruzza la polpa con il succo di 1 lime e tagliala a cubettini. Condiscili con un filo di olio, sale, pepe, un pizzico di paprika, la scorza grattugiata del lime rimasto, prezzemolo ed erba cipollina tritati. Servi l'arrosto a fette con la maionese e i cubettini di avocado.

"Per un taglio perfetto, incidi la carne con un coltello a lama piatta e ben affilata, muovendolo in senso orizzontale e senza affondarlo troppo".

"Rosola il filetto, girandolo su tutti i lati, con una pinza o due cucchiai di legno in modo da non bucarlo e trattenere tutti i succhi".

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

Filetto alla vinaigrette di lamponi e salsa alla menta

Per 4 persone
600 g di filetto di vitello - 250 g di lamponi - 100 g di foglie di menta - 1 mazzetto di timo - 4 cucchiai di zucchero - olio extravergine di oliva - aceto di mele - sale - pepe

Trita finemente le foglie di menta. Porta a ebollizione 200 ml di aceto di mele in un pentolino, unisci lo zucchero e fai sobbollire il composto mescolandolo per 1 minuto con una frusta; unisci la menta e continua a mescolare per 1 minuto. Togli la salsa dal fuoco, condiscila con sale e pepe, lasciala raffreddare, poi trasferiscila in un barattolo di vetro e falla raffreddare in frigo per almeno 6 ore (puoi prepararla il giorno prima). **Rosola il filetto** con un filo d'olio per pochi minuti su tutti i lati. Fodera una teglia con un foglio di carta da forno, metti al centro il filetto rosolato, condiscilo con sale, pepe e cospargilo con le foglie di timo. Infornalo a 200° per 15 minuti, sfornalo e avvolgilo in un foglio di alluminio e fallo raffreddare. **Frulla 200 g di lamponi** incorporando a filo 120 ml di olio e 1 cucchiaio di aceto fino a ottenere una crema omogenea, poi condiscila con sale e pepe e aggiungi i lamponi rimasti. Servi il filetto con la vinaigrette ai lamponi e con la salsa alla menta riportata a temperatura ambiente ed emulsionata con una frustina.

consigli utili

cotto *A PUNTINO*

Mentre la carne di maiale, vitello e tacchino deve risultare ben cotta, per il roast beef e il manzo puoi scegliere se tenerlo più al sangue o più rosato, aumentando o diminuendo il tempo di cottura di 10 minuti.

MILLIMETRI

È lo spessore a cui affettare l'arrosto con l'affettatrice o un coltello. Per avere fette compatte mettilo a raffreddare per 2 ore in frigo avvolto nell'alluminio.

"Ami il piccantino? Aggiungi qualche goccia di tabasco alla salsa: sarà ancora più sfiziosa".

Lombata in crema di pomodori e peperoncini

Per 4 persone
1 kg di lombata di vitello - 500 g di pomodorini misti (rossi e gialli) - 120 g di peperoncini verdi dolci - 2 spicchi di aglio fresco - 1 mazzetto di erbe miste (basilico, origano, timo) - 1 limone verde non trattato - 1/2 limone non trattato - 1/2 arancia non trattata - vino bianco - brodo di carne - zucchero integrale - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spalma la lombata con una noce di burro massaggiandola con le mani, condiscila con sale e pepe e falla rosolare su tutti i lati in una casseruola con 2 cucchiai di olio. Sfuma con 1/2 bicchiere di vino e aggiungi un mestolino di brodo caldo. Copri e cuoci a fuoco dolce per circa 1 ora e 30 minuti, bagnando spesso la carne con il fondo di cottura e aggiungendo man mano un po' di brodo. Togli il coperchio e cuoci per 30 minuti circa. Togli dal fuoco, avvolgi l'arrosto con un foglio d'alluminio e fai raffreddare.
Fai rosolare l'aglio spellato con 3 cucchiai d'olio; aggiungi i pomodori e i peperoncini puliti, una manciata di erbe spezzettate, metà della scorza grattugiata degli agrumi, sale, pepe e 1 cucchiaino di zucchero e cuoci finché gli ortaggi si saranno ben arrostiti. Tienine da parte 1/4 e frulla il resto fino a ottenere una salsa omogenea. Servi l'arrosto affettato con la salsa, la scorza di agrumi e le verdure arrostite rimaste.

cottura PIÙ veloce

In forno o in casseruola, l'arrosto richiede tempi di cottura piuttosto lunghi. Se utilizzi la pentola a pressione puoi ridurre il tempo di cottura a 1/3 e, mentre cuoce la carne, puoi occuparti della salsa. Scalda 2 cucchiai d'olio nella pentola, disponi all'interno la carne e falla rosolare girandola su tutti i lati. Sfuma con il vino, fai evaporare, aggiungi 50 ml di acqua o di brodo, chiudi con il coperchio ermetico. Quando la valvola sibilerà, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per altri 40 minuti.

Magatello in salsa verde

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

800 g di magatello (girello) di vitello - 80 g di burro - 50 ml di olio extravergine d'oliva - 1 costa di sedano - 1 piccola carota - 1 cipolla bionda - brodo - sale - pepe per la salsa: 1 grosso ciuffo di prezzemolo - 5 pomodori ramati - 50 g di capperini sott'aceto - 1 panino raffermo - aceto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci cipolla, carota e sedano e tritali finemente. Fai rosolare la carne con l'olio e il burro in una casseruola che possa andare in forno. Unisci il trito di verdure e fallo dorare. Aggiungi un mestolo di brodo caldo, sale, pepe, copri e inforna a 175° per 20-25 minuti, unendo altro brodo se necessario. Sgocciola la carne e falla raffreddare in frigo avvolta nell'alluminio.
Immergi il pane nell'aceto. Scotta i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, raffreddali sotto l'acqua corrente, spellali, privali dei semi esminuzzali. Trita finemente le foglie di prezzemolo con i capperi e trasferiscili in una ciotola; aggiungi il pane sgocciolato e spezzettato con le mani, un pizzico di sale, un macinata di pepe e l'olio necessario a ottenere una salsa fluida.
Affetta il magatello finemente, coprilo con la salsa e lascialo insaporire per qualche ora al fresco.

Roast beef con gazpacho e maionese

Per 4 persone
1 kg di lombata di manzo - 2 spicchi di aglio - 500 g di pomodori ramati - 1 peperone giallo - 1 cipollotto - 1/2 cetriolo - 1 rametto di rosmarino - 1 ciuffo di basilico - 1 fetta di pancarré - 2 tuorli - 2 cucchiai di latte - tabasco - salsa Worchestershire - olio extravergine di oliva - olio di semi - succo di limone - aceto di vino bianco - sale - pepe

Trasferisci la carne in una teglia foderata di carta da forno con il rosmarino e 1 spicchio di aglio schiacciato, salala sulla parte verso l'alto e falla arrostire in forno a 180° per 18 minuti, poi girala, salala e prosegui la cottura per 18 minuti. Copri la carne con l'alluminio, lasciala raffreddare, poi avvolgila nella pellicola e trasferiscila in frigo.
Immergi nell'aceto la fetta di pancarrè per pochi secondi. Pulisci il peperone e il cipollotto; sbuccia il cetriolo. Scotta i pomodori in acqua bollente salata, scolali, spellali e privali dei semi. Frullali con il peperone, il cipollotto, il cetriolo, lo spicchio di aglio rimasto spellato, il pane strizzato e qualche foglia di basilico. Unisci 4 cucchiai di olio extravergine, 3 gocce di tabasco, un pizzico di sale, pepe e frulla fino a ottenere una salsina omogenea.
Lavora i tuorli con le fruste elettriche a bassa velocità con un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone. Poi incorpora a filo 300 ml di olio di semi e continua a montare fino a quando la salsa si sarà ben emulsionata. Aggiungi 1/2 cucchiaino di Worchestershire, mescola, e infine aggiungi il latte e regola di sale e pepe. Taglia il roast beef a fette, irrorale con la maionese preparata e servile con la salsa gazpacho.

Preparazione 45 min.

Cottura 40 min.

"Se ti piace, puoi dare più consistenza alla salsa gazpacho con una mini dadolata di pomodoro e peperone giallo."

"Per ottenere una salsa verde più fine e brillante, utilizza il mixer e unisci un cubetto di ghiaccio: così il prezzemolo non diventerà scuro a contatto con le lame".

Preparazione 30 min.

Cottura 75 min.

Lonza con peperoni arrosto e salsa verde

Per 4 persone
800 g di lonza di maiale - 2 foglie di alloro - 1 mazzetto di maggiorana - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 peperoni rossi - 1/2 peperoncino piccante - 1 cipolla rossa piccola - 1 spicchio di aglio - 2 cucchiai di capperini - 2 filetti di acciuga sott'olio - 1 fetta spessa di pane raffermo - 100 ml di vino bianco - olio extravergine di oliva - aceto bianco - sale - pepe

Fai rosolare la carne su tutti i lati con un filo di olio e l'alloro. Cospargila di sale e di pepe, sfumala con il vino e prosegui la cottura in forno a 180° per 45 minuti unendo un mestolo di acqua bollente.Lascia raffreddare l'arrosto e trasferiscilo in frigo avvolto in un foglio di alluminio.
Fai abbrustolire i peperoni in forno, sigillali in un sacchetto di carta e falli raffreddare. Spellali, privali del torsolo, dei semi e dei filamenti, lasciali sgocciolare in un colino per 30 minuti e tagliali a cubetti. Trasferiscili in una ciotola, unisci la cipolla sbucciata e tagliala a cubetti, un pizzico di peperoncino privato dei semi e tritato fine, la maggiorana, sale, pepe e 3 cucchiai di olio. Mescola e fai riposare per almeno 2 ore.
Immergi il pane nell'aceto, poi strizzalo e frullalo con una grossa manciata di prezzemolo, l'aglio spellato, i filetti di acciuga e i capperini fino a ottenere una crema grossolana. Diluiscila con un filo di olio e poco aceto. Regola di sale e pepe e lascia insaporire per 30 minuti. Affetta l'arrosto e servilo con la salsa verde e i peperoni.

se ti AVANZA L'ARROSTO

Puoi conservarlo in frigo, intero o già tagliato a fette, chiuso in un contenitore ermetico. Consumalo, però, entro 2-3 giorni. Puoi ridurlo a striscioline e utilizzarlo come ingrediente per preparare gustose insalate miste o, se ti piace, con un mix di pomodori, cipollotti e cetrioli. Tagliato a fettine è perfetto anche come farcitura per sandwich e sfiziosi panini.

anche in freezer

L'arrosto lo puoi anche congelare, intero o a fette: in freezer si mantiene per per oltre 1 mese. Poi scongelalo a temperatura ambiente.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

PROSCIUTTO crudo

È un salume tipico italiano ottenuto dalla coscia del maiale con un **processo che dura in media 2 anni**. La lavorazione prevede un massaggio iniziale perché la carne espella parte dei liquidi, la rifilatura (vengono eliminati parte del grasso e della cotenna per dare la forma e per favorire la successiva penetrazione del sale), un riposo in frigo per 24 ore e quindi la salagione con sale marino: una fase che richiede fino 4 mesi. La stagionatura dura in genere 18-24 mesi e porta il prosciutto a una perdita di acqua finale di circa il 20%: non a caso, la parola prosciuttto deriva, dal latino *perexsuctum*, che significa prosciugato. In Italia, da Nord a Sud, ci sono una trentina di tipologie diverse di prosciutto crudo, di cui **8 Dop e 4 Igp**. I prosciutti italiani senza una tutela consortile sono comunque riconosciuti Pat (Prodotto agrolimentare tipico italiano).

IL TAGLIO
Meglio a macchina o a coltello? La scelta è personale, ma in genere si prestano al taglio a macchina i prosciutti più giovani e teneri, mentre quelli molto stagionati e asciutti sono ideali affettati a mano.

Tanto ferro, poche calorie

Per le sue proteine nobili e l'alta dose di ferro, è una valida alternativa alla carne. Apporta 235 calorie, che arrivano a 145 sgrassandolo. È indicato per le diete ipocaloriche, ma non per quelle iposodiche

CHIEDI I PREZIOSI "fondini"

Il finale del prosciutto crudo, il cosiddetto fondino, è considerato una parte di scarto, ha un costo bassissimo e talvolta viene addirittura regalato perché dà fette impresentabili. Tritandolo, però, o riducendolo a cubetti, diventa un ingrediente prezioso: regala una marcia in più ai ripieni, all'impasto per le polpette, ai soffritti e ai sughi per la pastasciutta. Se lo vedi in negozio o al supermercato, non esitare a chiederlo.

PRENDI NOTA

BUONO E PRATICO

Citterio produce il suo Prosciutto di Parma Dop, uno dei prodotti simbolo della salumeria italiana, a Poggio Sant'Ilario, nella sua zona tipica, dove il microclima è ideale per la stagionatura naturale, che conferisce al salume l'inconfondibile dolcezza. Ottenuto da coscia suina nazionale, con sola aggiunta di sale, è preaffetato e confezionato in pratiche vaschette da 70 g (3,90 €), 90 g (4,90 €) e 120 g, (6,40 €).

Tagliolini mantecati con i fichi

Preparazione **15 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di tagliolini all'uovo freschi - 8 fettine di prosciutto crudo - 8 fichi - 80 g di burro - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - sale - pepe

Lava i fichi, tamponali delicatamente con carta da cucina, tagliali a spicchi e tienili da parte. Togli il burro dal frigo e dividilo a pezzetti. Taglia il prosciutto a striscioline nel senso della larghezza.

Rosola il prosciutto in padella con pochissimo burro, poi prelevalo e tienilo da parte. Aggiungi in padella la metà del burro rimasto, fallo sciogliere e poi spegni il fuoco. Lessa i tagliolini in abbondante acqua bollente salata: verso fine cottura, preleva 2 mestoli di acqua e tienila da parte.

Sgocciola i tagliolini e trasferiscili nella padella con il burro fuso. Saltali a fuoco medio aggiungendo, un po' alla volta, il parmigiano, l'acqua di cottura e il burro restante. Infine, aggiungi il prosciutto e pepa. Distribuisci la pasta nei piatti e completa con gli spicchi di fico.

la ricetta in più

Triglie bardate agli aromi

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 15 minuti

12 triglie - 12 fette di prosciutto crudo - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 ciuffo di salvia - 1 spicchio d'aglio - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

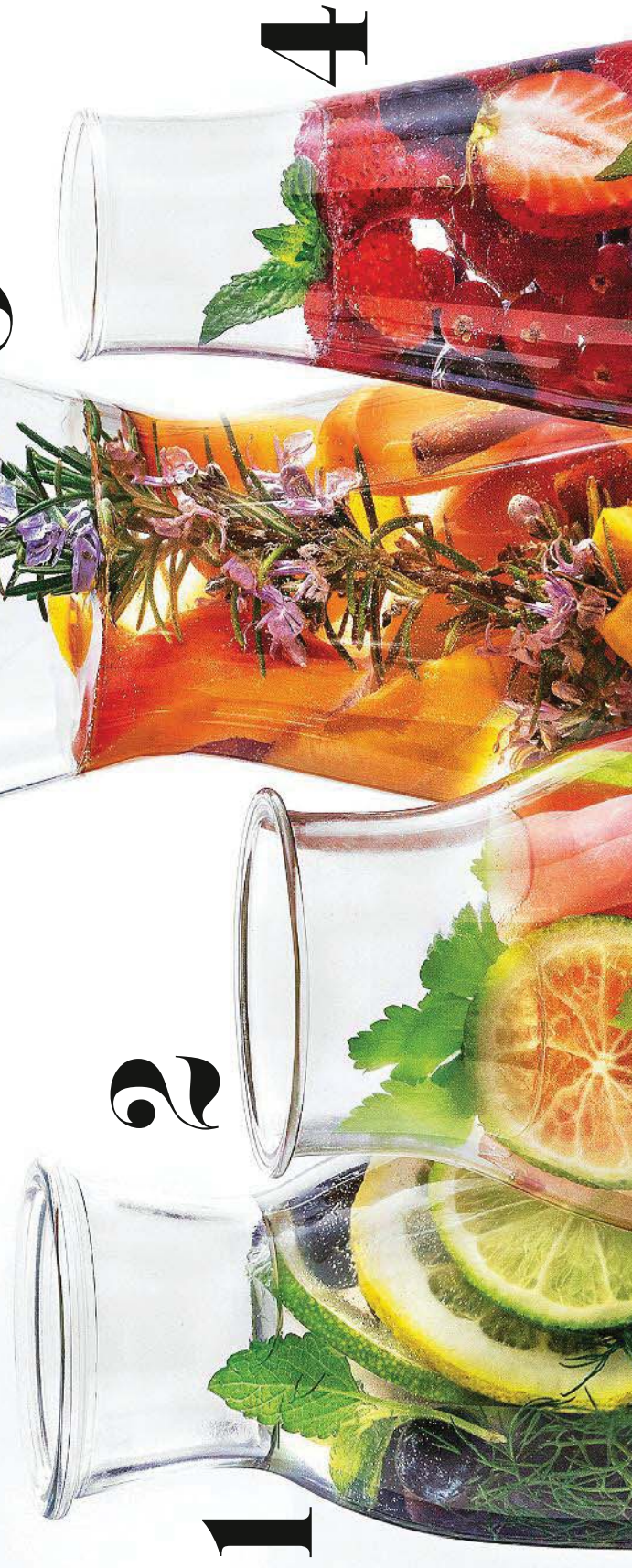
Lava il prezzemolo, spella l'aglio e trita entrambi aggiungendo una presa di sale.
Pulisci le triglie privandole delle lische e delle interiora, lavale e tamponale con carta da cucina. Aprile a libro e togli la lisca lasciando la testa e la coda attaccate. Farciscile con un po' di trito e avvolgi ognuna con una fetta di prosciutto crudo.
Ungi una teglia con olio, disponivi le triglie e condiscile con ancora un po' di trito, una macinata di pepe e qualche foglia di salvia. Sbattendo con una forchetta, emulsiona il vino bianco con 2 cucchiai di olio.
Versa la miscela sulle triglie e cuocile in forno caldo a 180° per 15 minuti. Servile calde decorando il piatto con qualche altra foglia di salvia.

ACQUE aromatiche

Preparate con frutta e verdura freschissime, con spezie e profumi come menta, melissa o rosmarino, sono acque aromatizzate naturalmente, da fare a casae servire in grandi caraffe con ghiaccio

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

“FILTRALE PRIMA DI SERVIRLE IN BICCHIERI SEMICOLMI DI GHIACCIO TRITATO

BROCCHE: IKEA (RICETTA 1), ALESSI (RICETTA 2), TESCOMA (RICETTE 3 E 4)

1 Limonata ai mirtilli e anice

1 l di acqua minerale naturale o frizzante - 5 grossi limoni e 4 lime non trattati - 250 g di mirtilli - 2 ciuffi di melissa - 2 ciuffi di finocchietto - 1 ciuffo di timo al limone - sciroppo di anice - 100 g di zucchero

Spremi 4 limoni e ricava 2,25 dl di succo; filtralo, versalo in una caraffa e incorpora lo zucchero poco per volta, facendolo sciogliere nel succo, poi aggiungi l'acqua fredda. Assaggia la limonata e, se necessario, regolala di zucchero. Unisci poi il limone rimasto e i lime, ben lavati e tagliati a fette o pezzi, le erbe e i mirtilli ben sciacquati. Mescola la bevanda e falla raffreddare in frigo per almeno 4 ore. Al momento di servire, aggiungi un filo di sciroppo di anice e servi subito. **Per 4 persone**

2 Alle mele verdi con anguria, ravanelli e sedano

1 l di acqua minerale naturale - 2 mele verdi e 3 limoni verdi non trattati - 250 g di anguria - 4 ravanelli - 1 costa di sedano verde con foglie

Affetta 2 limoni lavati e taglia la polpa di anguria a cubotti. Pulisci i ravanelli, lavali e affettali sottilmente. Priva il sedano dei filamenti e taglialo a bastoncini abbastanza lunghi. Lava le mele, privale del torsolo, affettale e spruzzale con il succo filtrato del limone rimasto. Metti tutti gli ingredienti preparati in una caraffa, aggiungi le foglie più tenere di sedano, versaci l'acqua fredda, mescola, fai raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore. Filtra e servi subito.

Per 4 persone

3 Al melone, pesche e albicocche con cannella

1 l di acqua minerale naturale - 1/2 melone baby - 2 pesche a polpa gialla - 4 albicocche - 1 arancia non trattata - 2 rametti di rosmarino fresco - 1 stecca di cannella - 30 ml di latte di mandorle

Sbuccia il melone, privalo di semi e filamenti e affetta sottilmente la polpa. Lava le pesche e le albicocche, privale del nocciolo e tagliale a spicchi sottili. Lava l'arancia e tagliala prima a fette e poi a triangolini. Metti tutta la frutta preparata in una caraffa, aggiungi la cannella e i rametti di rosmarino; unisci l'acqua fredda, mescola e fai raffreddare in frigo per almeno 4 ore. Al momento di servire filtra, aggiungi il latte di mandorle freddo e servi subito. **Per 4 persone**

4 Ai frutti di bosco, erbe e succo di lamponi

1 l di acqua minerale naturale - 500 g di frutti misti di bosco (fragoline, more, mirtilli, lamponi, more, ribes rosso) - 100 g di lamponi - 1 limone verde non trattato - 2 rametti di menta e 2 di erba cedrina

Frulla i 100 g di lamponi con 2 cucchiai di acqua, passali al setaccio fine e raccogli il succo in una brocca che metterai in frigo. Lava i frutti di bosco e sgrana il ribes. Trasferiscili in una caraffa con le erbe e il limone lavato e tagliato a fettine sottili. Aggiungi l'acqua fredda, mescola delicatamente e lascia la caraffa in frigo per almeno 4 ore. Al momento di servire filtra la bevanda, unisci il succo di lamponi senza mescolare e poi servila su ghiaccio tritato. **Per 4 persone**

DI MONICA PILOTTO

frigorifero

1
Parti dal tuo stile di vita

Per scegliere il frigo che fa per te considera le tue abitudini alimentari, se fai la spesa una volta la settimana o tutti i giorni, quanti siete in famiglia: sono informazioni importanti per capire qual è il modello più adatto per casa tua.

la rivoluzione DEL freddo

Oltre a un'estetica curatissima (si è aggiudicato l'iF Design Award 2019), il frigorifero W collection 4 porte è dotato di tecnologia 6th Sense che mantiene costante la temperatura ottimale, di FastFreeze per accelerare il processo di congelamento e di FlexiFreeze con 3 livelli di temperatura (cmx90,9x 69,7x 187,5h, classe energetica A+, lt 591, kWh/anno 475, rumorosità 37 dB, **Whirlpool**, € 1.599).

2
A 1, 2 o 4 porte

Se ami colore e design scegli un frigorifero **monoporta** a libero posizionamento. Li trovi in numerosi colori, dotati di un vano frigorifero e uno congelatore, purtroppo non molto spazioso, hanno una capienza di 230-270 litri, sufficienti per 2-4 persone. Se invece abitualmente fai scorta di surgelati scegli un frigo **combinato**: il vano freezer, molto capiente, è posizionato in basso. Preferisci quello con due motori autonomi, così potrai regolarli o spegnerli separatamente. Se hai una famiglia numerosa, quello che fa per te è un frigo **a 4 porte** (detto anche French Door) con 2 porte superiori destinate al fresco e 2 inferiori al freezer. Oppure un **SidebySide** con 2 porte affiancate, una frigo e l'altra congelatore.

3
Consumo e rumore

Al frigorifero si attribuisce oltre il 20% dell'energia impiegata in casa. Per valutare i consumi, verifica la **classe energetica** (da A+ a A+++) indicata in etichetta: puoi risparmiare fino al 50% di energia. Poi esamina i **decibel** per capirne la rumorosità: dai 40 ai 42 db il frigo è abbastanza silenzioso, sotto i 40 molto.

Aspic di melone, anguria e spumante

Per 8 persone
Preparazione 1 ora + riposo
Cottura 5 minuti

25 g di gelatina in fogli - 2,5 dl di acqua minerale naturale - 3 cucchiai di sciroppo di menta - 100 g di zucchero - 5 dl di spumante - 2 cucchiai di succo di limone - 15 palline di melone - 15 palline di anguria - 15 palline di melone bianco

Fai rinvenire 5 g di gelatina in acqua fredda, strizzala, scioglila in 1 dl di acqua a fuoco dolce e lasciala intiepidire. Aggiungi lo sciroppo alla menta, versa il liquido in un sacchetto per preparare le palline di ghiaccio e mettilo in freezer finchè la gelatina si sarà rappresa (non deve gelare). **Metti a bagno** in acqua fredda anche la gelatina rimasta, strizzala, scioglila con lo zucchero e i 2,5 dl di acqua minerale a fuoco dolce e lasciala intiepidire. Quindi incorpora il succo di limone e lo spumante. Versa un dito di gelatina in uno stampo ad anello e fai raffreddare rapidamente in freezer. **Riempi lo stampo** con le palline di frutta e di menta, copri con la preparazione allo spumante rimasta e fai raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore. Per sformare l'aspic, immergi lo stampo per pochi istanti in acqua bollente, capovolgilo su un piatto e sollevalo delicatamente. **Conserva l'aspic** in frigorifero fino al momento di servire. Se ti piace, puoi accompagnarlo con un gelato alla panna disposto al centro dell'anello.

HANNO UN CUORE hi-tech

SEMPRE CONNESSO

Grazie alla telecamera integrata puoi controllare cosa manca dallo smartphone; inoltre ha cassetti a temperatura differenziata, è NoFrost, ha il tasto Super per congelamento intensivo e l'allarme porta aperta (cm 60x65x187h, A++, lt 320, kWh/anno 258, 42 dB, **Siemens**, iQ500, € 1.790).

50'S STYLE

Decori multicolor più 16 tinte unite trasformano il frigo in elemento d'arredo; questo ha sistema Multiflow per una temperatura omogenea, zona Life Plus a 0° per pesce e carne e trattamento antibatterico per un'igiene maggiore (cm 60,1x72,8x154h, A+++, lt 270, kWh/anno 139, 38 dB, **Smeg**, Fab28, € 1.349).

SCRIVI SULLA LAVAGNA

Sul pannello-lavagna puoi attaccare i tuoi magneti o scrivere la lista della spesa. Questo frigo NoFrost ha 3 cassetti FreshSafe che mantengono freschi 2 volte più a lungo frutta e verdura, carne e pesce (cm 70x67x203h, A+++, lt 435, kWh/anno 202, 38 dB, **Neff**, KG7493B40, € 1.769).

CIBO FRESCO PIÙ A LUNGO

Il frigo combinato NoFrost XXL con VitaFresh plus mantiene il cibo fresco e ricco di vitamine più a lungo; è dotato di congelamento intensivo, filtro antiodori e allarme in caso di aumento temperatura e porta aperta (cm 70x80x193h, A++, lt 505, kWh/anno 325, 42 dB, **Bosch**, KGN56AI30, € 1.399).

PER DESIGN ADDICTED

Nei colori rosso, crema e nero, tutti con dettagli cromati, ha comandi elettronici e interfaccia Touch; all'interno gli scaffali sono in vetro temperato bordati in acciaio, la ventilazione dell'aria garantisce una temperatura costante e uniforme e l'igiene è assicurata dal filtro anti-batterico (cm 60x80x150h, A++, lt 230, kWh/anno 179, 38 dB, **KitchenAid**, Iconic Fridge, € 2.379).

I "tartufi estivi" più preziosi

Più nutrienti con le mandorle, senza perdere il gusto goloso

I dolci sono un grande piacere della vita. Non per niente, anche se esauriscono velocemente la loro spinta energetica, la maggior parte degli italiani li sceglie per ricaricarsi nei momenti di calo di energia, come dimostra la ricerca "Vita ed Energia: i bioritmi degli italiani" promossa da Almond Board of California. I Tartufi fatti in casa con ingredienti selezionati, come mandorle tritate, fave di cacao, burro di mandorle e un tocco speziato di peperoncino sono un'alternativa più ricca di nutrienti ai tradizionali tartufi a base di burro. Un grande sfizio che non rovina i tuoi buoni propositi per l'estate.

Tartufi speziati alle mandorle dello Chef Rob Corliss per Almond Board of California

Ingredienti

PER CIRCA 21 TARTUFI

Fave di cacao 30 g - Cannella in polvere 5 g - Un pizzico di peperoncino - Zucchero di cocco puro 8 g - Burro di mandorle, cremoso 280 g - Farina di mandorle 17 g - Miele 40 g - Estratto di vaniglia, puro 8 g - Cacao amaro in polvere 5 g - Mandorle, finemente tritate 14 g - Quinoa soffiata 14 g

Preparazione

1. Rivestimento: Tritate le fave di cacao lasciando alcune schegge più grandi. Mettete il ricavato in una terrina e aggiungete la cannella, il cacao e lo zucchero di cocco. Mixate il tutto e tenete da parte.
2. Tartufi: Mettete in un mixer il burro di mandorle a temperatura ambiente, la farina di mandorle, il miele, l'estratto di vaniglia e il cacao in polvere. Miscelate fino a ottenere un composto uniforme. Aggiungete le mandorle tritate e la quinoa soffiata e mescolate delicatamente.
3. Raccogliete il composto in porzioni da un cucchiaio e create delle palline con le mani. **4.** Rotolate le palline nel rivestimento coprendo completamente e in modo uniforme la superficie di ogni tartufo premendo con le mani. Conservare a temperatura ambiente in un contenitore sigillato.

Lo spuntino smart per tutti i giorni

Ami il gusto e cerchi uno spuntino che ti dia energia per le tue giornate? "Può essere utile portare con sé una manciata di mandorle (28g o 23 mandorle circa) da consumare quando si percepisce un calo di energia", consiglia la dietologa ANDID Marta Molin, "le loro proteine e grassi buoni, oltre alle fibre, possono rivelarsi di aiuto per rimanere in pista durante tutto il corso della giornata". Scopri di più su almonds.it

[1]Ricerca condotta da Astra Ricerche nell'ottobre 2018 su un campione di 1002 italiani tra i 25 e i 65 anni di età.

DI SILVIA BOMBELLI

La Gioiosa Asolo Prosecco

Simbolo dell'area Prosecco, l'azienda vitivinicola La Gioiosa opera da decenni nelle diverse denominazioni delle famose bollicine trevigiane, inclusa la Docg di Asolo, che si differenzia dalle altre per la più marcata mineralità del terreno. Ecco perché l'Asolo, pur mantenendo le caratteristiche note fruttate e floreali del Prosecco, è più complesso e quindi adatto anche **a tutto pasto**. La vendemmia delle uve Glera 100% avviene nella seconda decade di settembre e dopo una **spremitura soffice** il mosto passa nei serbatoi refrigerati a 15-16° per una fermentazione perfetta. Così vengono estratti tutti i profumi dell'uva Glera coltivata nella Tenuta certificata "Biodiversity Friend" dalla World Biodiversity Association nel 2014. Circondato da boschi, canali, fiori di campo e arnie per il ripopolamento delle api, il vigneto è condotto seguendo **pratiche sostenibili** a salvaguardia della biodiversità. Questo Asolo Prosecco extra dry, dunque, è molto godibile e pure "sostenibile".

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

SPIEDINI gamberi, bacon e pescatrice

Taglia a cubetti 500 g di filetto di pescatrice, mescolali con 300 g di gamberi sgusciati, 1/2 bicchiere di vino bianco, un filo di olio extravergine, 2 scalogni sbucciati e affettati, una macinata di pepe e un battuto di basilico, prezzemolo ed erba cipollina. Copri e lascia riposare in frigo per 1 ora. Intanto, prepara un'emulsione con olio, succo di limone, sale, pepe e un po' di erbe fresche tritate. Sgocciola i tocchetti di pesce e i gamberi, infilali sugli spiedi alternandoli a 80 g di bacon a fette. Cuocili in una padella antiaderente con poco olio 2-3 minuti per lato. Pepali e servili con l'emulsione preparata.

profumo minerale

mela golden

fiori d'acacia

PRENDI NOTA GLI AROMI

Leggermente abboccato e dal fine perlage questo Asolo Prosecco ha un bouquet fruttato con evocazioni di fiori bianchi e mele. Fresco e armonioso si abbina a primi leggeri, pesci e carni delicate ed è anche un ottimo aperitivo da servire a 6-8° (7,50 euro).

LUOGO DI PROVENIENZA

Questo Prosecco si produce in provincia di Treviso sui colli asolani (200-250 metri di altitudine). Poco scoscesi e protetti dai venti freddi del nord dalle Prealpi, si caratterizzano per il cima mite anche d'estate.

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

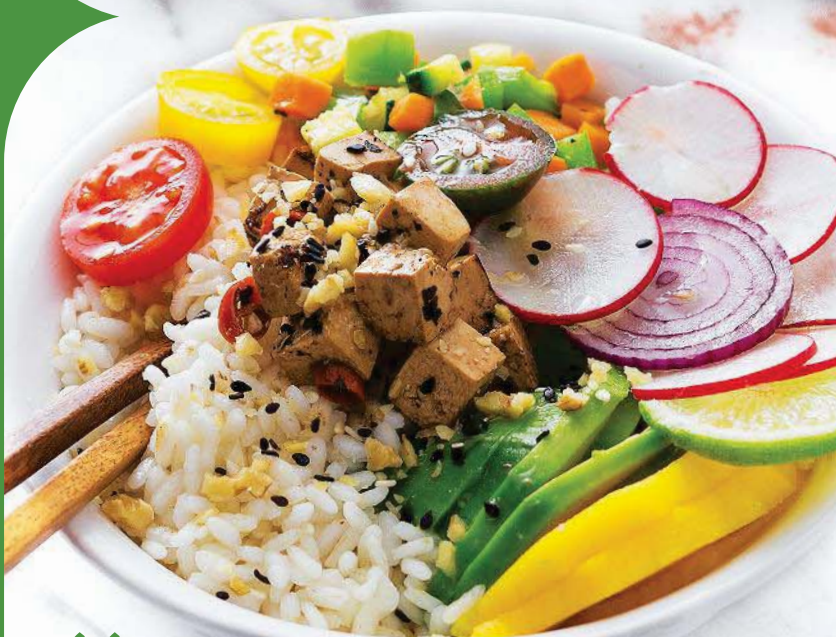
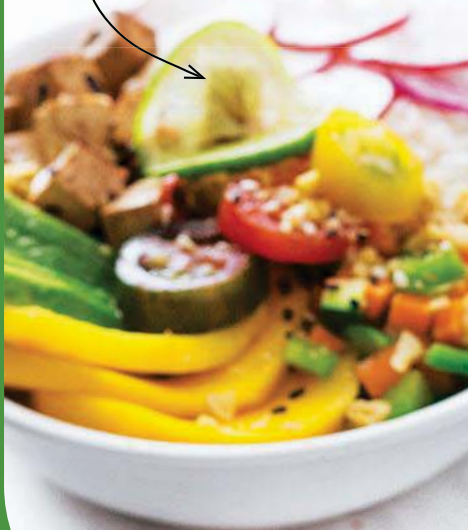
Poke bowl all'hawaiana

Letteralmente "tagliato a tocchetti", il poke è il piatto a base di pesce crudo marinato inventato dai pescatori hawaiani e divenuto popolare in tutto il mondo. Come tutti i piatti migliori, il poke nasce dalla contaminazione e non ama le regole: la mia versione veg è italo-asiatica, ma soprattutto molto "pacifica": arriva dall'oceano ed è tutta cruelty free!

Taglia a dadini 200 g di **tofu** e condiscilo con il succo di 1/2 **lime**, un **peperoncino fresco** a rondelle, un cucchiaio di **semi di sesamo nero**, 3 cucchiai di **salsa di soia** e una grattata di **sale rosso** delle isole Hawaii. Mescola bene e lascia marinare per un'ora. In acqua salata cuoci 320 g di **Vialone nano**, scolalo, condiscilo con un filo d'**olio di sesamo** e fai raffreddare. Omaggia l'etimologia del poke: taglia a tocchetti, piccoli e regolari, 200 g di **zucchine**, 100 g di **peperone verde** e 120 g di **carote**. Rosola le verdure in padella con poco olio di sesamo e una presa di sale rosso per pochi minuti: devono rimanere croccanti e colorate. Con l'aiuto di una mandolina taglia a fettine sottilissime, quasi trasparenti, un paio di **ravanelli** e 1/2 **cipolla rossa dolce**. Infine sbuccia e taglia a fettine un **mango** e 2 **avocado hass**. Trita finemente 40 g di **gherigli di noci** tostati e mescolali a un pizzico di sale rosso e a un cucchiaio di **semi di sesamo bianchi e neri**. Recupera il tofu e tuffalo in padella con la sua marinatura. Scottalo a fiamma vivace e, quando il liquido si sarà ritirato, spegni. Distribuisci il riso in 4 ciotole, aggiungi le verdure, la frutta, il tofu e qualche **pomodorino colorato**. Una spruzzata di lime, il trito di noci e sale e il poke bowl è servito! Per 4 persone.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

Un tocco thai
Il poke viene insaporito con l'Inamona, condimento di origine thai a base di noci tostate. Il mio trito di noci e sesamo ricorda quei sapori ma si ispira al gomasio della cucina vegetariana salutista.

e in più...

"Per un racconto hawaiano lontano dai cliché consiglio "Paradiso amaro", un bel film in cui l'isola di Oahu con i suoi colori tenui e i cieli bianchi fa da contrappunto al disincanto dei suoi abitanti. Per chi crede nelle favole invece c'è il profilo instagram della famiglia vegana @earthyandy: sempre scalzi, bellissimi e abbronzati, fanno surf e sorseggiano frullatoni in riva all'oceano. Sognar non nuoce".

[McChickenVariation]

3 volte unico

Il mitico McChicken presenta
McChicken Variation,
dall'esperienza della cucina italiana di GialloZafferano e il tocco inconfondibile di McDonald's

McChicken Delicato

- 100% petto di pollo italiano impanato
- Provolone Valpadana DOP
- Zucchine grigliate
- Salsa con pomodori secchi della Puglia

La ricetta più votata: la dolcezza delle zucchine incontra il gusto del Provolone Valpadana DOP e la salsa con pomodori secchi della Puglia per un mix senza precedenti.

fresche NOTE esotiche

Tre piatti gustosi e leggeri, resi speciali da un tocco etnico nella forma o negli ingredienti. Ideali per la stagione calda, stuzzicheranno l'appetito degli ospiti

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **A. AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 40 min.

Cottura 10 min.

Samosas con le zucchine

Per 4 persone

1 confezione di pasta fillo - 4 zucchine verdi - 2 zucchine gialle - 2 spicchio di aglio - 1 grosso cipollotto - qualche ciuffo di menta - 2 cucchiai di pangrattato - 1 albume - 200 g di yogurt greco - 1 peperoncino verde dolce - 1 peperoncino verde piccante - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Grattugia le zucchine verdi e gialle, sala, falle riposare per 5 minuti poi strizzale. Trita le foglie di 2 ciuffi di menta con 1/2 spicchio d'aglio, mescola con il pangrattato e fai dorare in un filo d'olio. Scalda in padella poco olio con 1/2 spicchio d'aglio e il cipollotto affettato, unisci le zucchine e cuoci a fuoco vivo per 4-5 minuti; raffredda e mescola al pangrattato. Sala e pepa.
Taglia i fogli di fillo a strisce larghe 6 cm, spennellane 2 di olio e sovrapponile. Metti 1/2 cucchiaio di farcia di zucchine compressa a una estremità della doppia striscia; piega la base sul ripieno in diagonale e avvolgi il ripieno, piegandolo una volta a destra e un'altra a sinistra fino alla fine della striscia, sigillando con poco albume.
Ripeti il tutto fino a terminare gli ingredienti e friggi i samosas in olio bollente. Intanto sfrega le pareti di una ciotola con lo spicchio di aglio rimasto, versa lo yogurt, poco sale, i peperoncini e un ciuffo di menta tritati fini. Appena i samosa sono pronti, servili caldi con la salsa.

Sformato di cous cous con ciliegini

Prep. 40 min.
Cottura 20 min.

Per 4 persone

150 g di cous cous - 300 g di ciliegini (rossi e gialli) - 300 g di piattoni - 1 spicchio d'aglio - 1 cipollotto - 1 ciuffo di menta e basilico freschi - 4 uova sode - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava e taglia i ciliegini a metà, salali e mettili a scolare in un colino sopra una ciotola per 30 minuti, poi misura l'acqua che avranno rilasciato e aggiungine fino ad arrivare ad averne 1,5 dl. Porta a bollore il liquido, regola di sale, aggiungi un filo d'olio e versa tutto sopra il cous cous.
Copri il cous cous e lascialo gonfiare per 15 minuti, poi sgranalo con la forchetta e tienilo da parte. Trita la parte bianca del cipollotto e l'aglio. Pulisci i piattoni, tagliali a pezzetti, lessali per 10 minuti, scolali e passali in padella con 2 cucchiai di olio e il trito aromatico. Unisci 2/3 dei ciliegini, cuoci per 10 minuti, quindi insaporisci con un trito abbondante di basilico e menta. Ungi d'olio una teglia rotonda che possa entrare nella vaporiera.
Mescola il cous cous con le verdure, trasferisci il tutto nella teglia e pressa bene con il dorso del cucchiaio; cuoci a vapore per 10 minuti. Togli la teglia dalla vaporiera, aspetta 10 minuti e sforma il cous cous su un piatto da portata. Condisci i ciliegini rimasti con un trito di gambi teneri di cipollotto, basilico e menta e con un filo d'olio. Sguscia le uova sode, dividile in quarti, distribuiscile sopra il cous cous, aggiungi al piatto l'insalata di pomodori ciliegini, pepa e servi.

Torta al cocco con limone

Preparazione 50 min
Cottura 45 min.

Per 6 persone

160 g di farina - 40 g di fecola di patate - 10 g di lievito per dolci - 2 uova - 80 g di zucchero di canna - 90 g di polpa di noce di cocco grattugiata - la scorza grattugiata e il succo di 1 limone giallo e 1 limone verde non trattati - vaniglia in polvere - 2 dl di latte di cocco - 4 cl di extravergine di oliva delicato - burro per lo stampo
Per guarnire: 1 falda di cocco fresco - 1 lime non trattato - 1 limone

Mescola la farina, la fecola, il lievito e 80 g di cocco grattugiato. Monta lo zucchero con le uova e una punta di vaniglia in un'ampia ciotola. Mentre continui a montare, versa a filo nel composto l'olio e il latte di cocco.
Incorpora poi il mix di farine alla miscela di uova e latte di cocco e completa con la scorza grattugiata e il succo dei due limoni. Quando l'impasto sarà omogeneo, versalo in uno stampo a ciambella imburrato e infarinato con il cocco grattugiato rimasto.
Cuoci la torta a 180° per 45 minuti circa. Sformala e guarniscila con fettine di cocco fresco tagliato con la mandolina, scorze di limone e di lime grattugiate.

8 pani con le VERDURE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**
RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** (6)
FOTO DI **MARIANNA FRANCHI** (6)

"Per sgonfiare l'impasto, prima della seconda lievitazione, devi premere la pasta con le mani molto delicatamente".

Preparazione 25 min.

Cottura 32 min.

Bocconcini al pesto con fagiolini

Per 8 persone
500 g di farina 0 - 250 g di fagiolini - 1 bustina di lievito di birra disidratato - 1,2 dl di latte - 1 uovo + 1 tuorlo - 80 g di pesto - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale

Lava i fagiolini, spuntali, tagliali a rondelline molto sottili e scottali in acqua bollente salata per 2 minuti. Scolali e stendili ad asciugare su carta da cucina.
Mescola la farina con il lievito, il latte intiepidito, 1 dl scarso di acqua tiepida, lo zucchero, 8 g di sale, il pesto, i fagiolini e l'uovo e lavora il tutto per 10 minuti. Forma una palla, mettila in una terrina leggermente oliata, coprila con pellicola per alimenti e lasciala lievitare in luogo tiepido finché sarà raddoppiato il volume (circa 1 ora).
Sgonfia leggermente l'impasto, dividilo in panetti di 30 g l'uno e arrotondali. Disponili in una teglia rettangolare spennellata con olio tenendoli leggermente separati tra loro. Copri con un canovaccio e lascia lievitare per altri 35 minuti. Spennella la superficie dei bocconcini con il tuorlo sbattuto con 1 cucchiaio di acqua e cuocili in forno caldo a 180° per 30 minuti; lascia raffreddare prima di servire.

Torta di cornetti con olive e cipolle

Per 8 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 50 minuti

140 g di farina manitoba - 140 g di farina di grano duro - 150 g di patate - 2 cipolle rosse - 40 g di olive taggiasche denocciolate sott'olio - 2 cucchiai di aceto - 1 cucchiaino di zucchero - 15 g di lievito di birra - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lessa le patate e sbucciale. Mescola le due farine con una presa di sale e disponi il mix a fontana. Schiaccia le patate con lo schiacciapatate facendole cadere al centro della fontana. Unisci il lievito sciolto in 50 ml di acqua tiepida con lo zucchero, quindi aggiungi altri 100 ml di acqua tiepida. Lavora a lungo fino a ottenere una pasta elastica, forma una palla e falla lievitare coperta con un telo umido finché sarà raddoppiata di volume (circa 1 ora).
Trita le cipolle e falle appassire in padella con olio e sale. Sfumale con l'aceto, unisci le olive tritate, pepa, mescola e lascia intiepidire.
Riprendi l'impasto e stendilo con il matterello in un rettangolo di circa 25x35 cm. Taglialo in 10 lunghi triangoli. Distribuisci il ripieno sul lato corto dei triangoli e arrotolali. Metti i cornetti in una teglia di 24 cm di diametro foderata con carta da forno ,accavallandoli leggermente e falli lievitare ancora per mezz'ora. Spennellali con poco olio, sala e cuoci in forno caldo a 190° per 30 minuti.

Ciambella con farina di mais e fiori di zucca

Per 8 persone
300 g di farina 0 + quella per la spianatoia - 200 g di farina gialla fioretto - 24 fiori di zucca - 2 scalogni - 3 rametti di maggiorana - 2 dl di latte - 1 cucchiaino di miele - 15 g di lievito di birra - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sciacqua i fiori di zucca, puliscili e tritali molto grossolanamente. Sbuccia gli scalogni, tritali e falli stufare in padella con 3 cucchiai di olio. Aggiungi i fiori di zucca, salali, pepali e cuocili per 1 minuto a fiamma viva. **Mescola i due tipi di farina** e impastali con il lievito di birra sbriciolato, il latte intiepidito, i fiori di zucca freddi, le foglioline di maggiorana tritate e il miele; alla fine incorpora 8 g di sale. Lavora l'impasto per 10 minuti. Trasferiscilo in una terrina oliata, copri con pellicola per alimenti e lascia lievitare in luogo tiepido per 1 ora e mezzo. **Dividi la pasta in 2 parti uguali** e modella 2 filoncini di 3 cm di diametro. Intrecciali tra loro, chiudili la treccia in modo da ottenere una ciambella e trasferiscila su una teglia rivestita con carta da forno. Coprila con un canovaccio umido, lasciala lievitare per altri 40 minuti, quindi cuocila in forno caldo a 230° per 35 minuti.

"Quando pulisci i fiori di zucca, ricordati di togliere, oltre al picciolo, anche i pistilli interni, che hanno un gusto amarognolo".

"La salsa di pomodoro deve essere molto densa perché non bagni la pasta: falla restringere 5 minuti sul fuoco e poi lasciala raffreddare".

Preparazione
30 min.

Cottura
35 min.

Treccia con mandorle e pomodorini

Per 8 persone
420 g di farina grano duro + quella per la spianatoia - 180 g di farina di grano tenero integrale - 200 g di salsa di pomodoro al basilico densa - 10 pomodorini ciliegia - 100 g di mandorle con la pelle - 4 dl di latte - 1 bustina di lievito di birra disidratato - olio extravergine d'oliva - 5 g di zucchero - sale

Impasta le farine con il lievito, 4 dl di acqua tiepida, lo zucchero e 8 g di sale per 10 minuti. Trasferiscilo in una terrina leggermente oliata, coprilo con pellicola per alimenti e lascialo lievitare finché sarà raddoppiato di volume (circa 1 ora). **Stendi la pasta** con il mattarello su un piano infarinato in modo da ottenere un rettangolo di circa 40x30 cm. Spalmalo con la salsa di pomodoro e poi arrotolalo partendo dal lato lungo. Taglia il rotolo in 2 parti nel senso della lunghezza e torci ognuna per ottenere due spirali. Intrecciale tra di loro, sigilla le estremità e trasferisci il tutto su una teglia rivestita con carta da forno. **Lascia lievitare la treccia** per 30 minuti. Intanto trita le mandorle. Aggiungi i pomodorini sul pane affondandoli leggermente nell'impasto e cospargi con le mandorle. Cuoci in forno caldo a 200° per 35 minuti.

consigli utili

90 MINUTI

È il tempo minimo di lievitazione dei pani. Prima la pasta deve raddoppiare di volume (1 ora almeno), poi, una volta sagomata, deve gonfiarsi di nuovo (mezz'ora o più). Tienilo presente prima di inziare la preparazione.

cosa significa "LUOGO TIEPIDO"

Le ricette dei pani richiedono sempre la lievitazione in "luogo tiepido": in estate, in realtà, basta la temperatura ambiente, magari scegliendo il locale più caldo della casa. Nelle altre stagioni, metti il pane su una sedia davanti al calorifero. Ricordati di coprire la pasta, atrimenti si asciuga e non lievita.

"Prima di farcire la pasta, sgocciola bene le melanzane (puoi metterle in un colino) per evitare che rilascino acqua in cottura".

Spirale con melanzane alle erbe

Per 8 persone
350 g di farina 0 + quella per la spianatoia - 800 g di melanzane violette - 1 uovo - 20 g di finocchietto selvatico - 8 foglie di menta - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - semi di girasole per cospargere - 10 g di lievito di birra fresco - olio extravergine d'oliva - sale

Lavora la farina con il lievito di birra sbriciolato, 1/2 dl di olio, 1,5 dl di acqua tiepida e 8 g di sale fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Mettilo in una terrina spennellata con un cucchiaino di olio, copri con pellicola per alimenti e lascia lievitare in luogo tiepido finché sarà raddoppiato di volume (1 ora e 1/2).
Lava le melanzane, elimina il picciolo e riducile a dadini. Spella l'aglio e tritalo. Scalda 4 cucchiai di olio in una larga padella antiaderente, aggiungi l'aglio, le melanzane e una presa di sale e cuoci a fiamma viva per 5 minuti. Abbassa la fiamma, copri e prosegui la cottura per 5-6 minuti. Lava le erbe, asciugale e tritale.
Trasferisci l'impasto sul piano di lavoro infarinato e stendilo con un matterello in una sfoglia rettangolare di 1 cm scarso di spessore. Cospargila con le melanzane e le erbe e arrotolala partendo dal lato lungo. A questo punto, arrotolala su se stessa per ottenere una spirale e trasferiscila in uno stampo rivestito con carta da forno. Coprila con un panno umido e lasciala lievitare per 1 ora. Togli il panno, spennella la superficie con l'uovo sbattuto, cospargi con i semi di girasole e cuoci in forno caldo a 180° per 45 minuti.

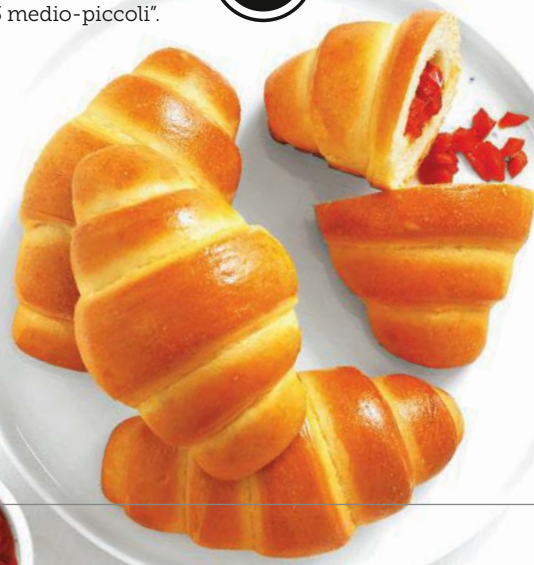
VERSIONE calabrese

Con poche modifiche, la ricetta accanto si trasforma in una golosa torta salata della tradizione calabrese. Lascia lievitare la pasta per 2 ore. Intanto cuoci le melanzane aggiungendo 4-5 pomodori pelati ben sgocciolati e spezzettati e un po' di peperoncino secco sbriciolato: fai restringere bene il sugo. Stendi la pasta in 2 dischi. Disponine uno in una teglia foderata con carta da forno bagnata e strizzata, copri con il sugo alle melanzane, poi con 300 g di mozzarella a fettine e quindi con l'altro disco di pasta. Sigilla i 2 dischi tra loro e cuoci in forno caldo a 180° per 45 minuti.

Cornetti al vino con peperoni

Per 8 persone
500 g di farina 0 + quella per la spianatoia - 2 peperoni rossi - 1 uovo e 1 tuorlo - 3 rametti di timo - 1 cucchiaino di paprika affumicata - 0,6 dl di latte - 1,2 dl di vino bianco - 8 g di lievito di birra fresco - olio extravergine d'oliva - sale

Lava i peperoni, privali di picciolo e semi, tagliali a striscioline e quindi a dadini. Rosolali a fiamma moderata con 4 cucchiai di olio e una presa di sale per 5-6 minuti. Unisci le foglioline del timo e la paprika, mescola e lascia raffreddare.
Mescola la farina con il lievito sbriciolato, il vino e il latte intiepiditi, l'uovo sbattuto e 8 g di sale e lavora l'impasto per 10 minuti. Forma una palla, mettila in una terrina leggermente oliata, coprila e lasciala lievitare finché sarà raddoppiata di volume (1 ora e 1/2).
Sgonfia leggermente l'impasto sul piano di lavoro infarinato, dividilo in due panetti dello stesso peso e stendili con un matterello in modo da ottenere 2 rettangoli di 30x22 cm. Taglia ognuno con una rotella tagliapasta in 6 lunghi triangoli. Disponi i peperoni sul lato corto e arrotola i cornetti; lasciali lievitare coperti con un panno umido per 1 ora. Sbatti il tuorlo con 1 cucchiaio di acqua, spennella i cornetti e cuocili in forno caldo a 200° per 25 minuti.

"Per un risultato più divertente puoi utilizzare peperoni rossi, verdi e gialli: per non avere avanzi, utilizzane 3 medio-piccoli".

Pane francese alle olive

Per 8 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 20 minuti

600 g di farina + quella per cospargere i pani - 400 g di olive taggiasche denocciolate - 15 g di lievito di birra - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - 1 mazzetto di timo - sale

Sciogli il lievito e metà dello zucchero in 2 dl di acqua tiepida. Mescola 300 g di farina con un po' di sale e lo zucchero rimasto, unisci il lievito e lavora brevemente. Fai lievitare per 30 minuti sotto un panno umido e poi incorpora la farina rimasta, 2 cucchiai di olio e 1,5 dl di acqua tiepida.
Lavora la pasta finché sarà soda ed elastica, forma una palla, ungila con olio, coprila con un panno umido e lasciala lievitare per 1 ora. Riprendi la pasta, lavorala ancora un poco e dividila in 4 parti. Ricava da ciascuna un rettangolo di circa 30x15 cm.
Cospargi le sfoglie con le olive e le foglioline del timo, arrotolale e ungile. Metti i pani sulla placca foderata con carta da forno e lasciali lievitare per 1 ora e 1/2. Spolverizzali con poca farina e cuocili in forno caldo a 220° per 20 minuti.

Bagel in cassetta con zucchine e semi

Per 8 persone
300 g di farina 0 + quella per la spianatoia - 150 g di farina di grano duro - 200 g di zucchine - 40 g di semi misti (sesamo, girasole, lino) - 10 g di lievito di birra fresco - 1 cucchiaino di bicarbonato - 1 cucchiaino di zucchero - 1 uovo - olio extravergine d'oliva - sale

Lava le zucchine, spuntale e grattugiale con la grattugia a fori medi. Insaporiscile con una presa di sale e lasciale riposare per 10 minuti in uno scolapasta; poi strizzale con le mani per eliminare l'acqua di vegetazione.
Impasta le due farine con il lievito di birra sbriciolato, 2,2 dl di acqua tiepida, le zucchine, 2 cucchiai di olio e 8 g di sale per circa 10 minuti fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma una palla, mettila in una terrina leggermente oliata, coprila e lascia lievitare per 1 ora e 1/2. Dividi l'impasto in 5 panetti dello stesso peso, lavorali in modo da dargli forma ovale, stendili sulla spianatoia infarinata, coprili con pellicola per alimenti e lasciali lievitare per 30 minuti.
Spennella con olio uno stampo da plum cake di 13x29 cm. Porta a ebollizione 2 litri di acqua con il bicarbonato, lo zucchero e un cucchiaino di sale, abbassa la fiamma e immergi delicatamente un panetto lievitato. Cuocilo per 2 minuti girandolo delicatamente, sgocciolalo e disponilo nello stampo preparato, aderente al lato corto e spennella il lato libero con un po' d'uovo sbattuto. Ripeti i passaggi con i panetti rimasti, spennella tutta la superficie dell'impasto con l'uovo rimasto e cospargila con i semi. Cuoci il pane in forno caldo a 180° per 40 minuti.

"Quando disponi i panetti ovali nello stampo, appoggiali in verticale e premili leggermente l'uno contro l'altro".

come CONSERVARLI

Per matenere a lungo il pane avanzato tienilo in frigo in un sacchetto microforato (li trovi al supermercato). Va bene anche la pellicola, ma devi bucarla qua e là, altrimenti il pane risulterà gommoso.

DI **SILVIA BOMBELLI**

avocado

Originario del Centro America l'avocado (*Persea americana*) negli ultimi anni ha avuto un tale successo mondiale da meritare il titolo di "**oro verde**". I paesi produttori, Messico in primis, ne esportano tali quantità da non riuscire più a soddisfare il fabbisogno interno. Tutti lo vogliono perché è un vero **superfood**: un frutto medio vale 500 calorie, contiene grandi quantità di vitamina B5, B6, vitamina K, E e C. Ma soprattutto è zeppo di **grassi salutari**, come l'acido oleico omega 9 (lo stesso dell'olio d'oliva). Wellness a parte l'avocado è sempre buonissimo, di qualunque varietà: Fuerte (allungato con buccia sottile verde brillante), Hass (con la buccia ruvida e scura) e Nabal (tondo con la buccia spessa e profumato) sono quelle più diffuse.
La **consistenza fondente e il retrogusto di nocciola** lo rendono adatto al consumo crudo in salse, insalate o abbinato, per esempio, a tartare di salmone. Fondamentale è il grado di maturazione: se scuotendolo senti un fruscio, vuol dire che il nocciolo si sta già disidratando. Se tastandolo ti sembra ancora acerbo, invece, mettilo in un sacchetto di carta con una mela.

Eco-italian style

Gli avocado di importazione (perlopiù messicani e peruviani) costano ormai 7-10 euro al chilo. Ma si è scoperto che crescono benissimo ovunque: basta un clima temperato e un terreno poco esposto al vento. E ora si coltivano deliziosi avocado anche in Sicilia e Calabria. Le piante sono anche molto decorative: puoi far radicare il nocciolo a punta in su semi immerso in un bicchiere d'acqua e poi invasarlo.

PRENDI NOTA

GUACAMOLE SUPERSTAR

Per preparare la salsa nazionale messicana mescola la polpa di 1 avocado maturo schiacciata con il succo di 1 lime, 1 pomodoro e 1 cipolla tagliati a cubettini, 1 peperoncino verde senza semi a dadini, 20 g di olio, sale, pepe e qualche foglia di coriandolo sminuzzata. Puoi conservarla in frigo per 2 giorni e servirla con pane tostato, taco, tortilla, carne alla griglie e pesce.

L'ACQUISTO perfetto

Cremosi, delicati e pronti da gustare subito. Sono gli avocado varietà Hass della linea Maturi al punto giusto di F.lli Orsero (300 g, 2,99 €).

35%

È LO SCARTO DEL FRUTTO

Ma c'è chi usa anche il nocciolo, lasciato asciugare per qualche giorno: ricchissimo di antiossidanti e amminoacidi si usa macinato per insaporire, minestre, torte salate e verdure.

Tartare di asparagi con pesto di erbe

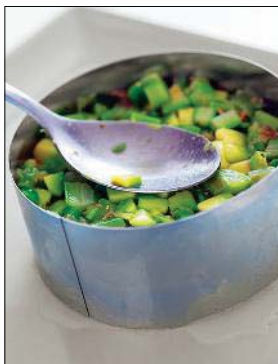
Preparazione **20 minuti**

Cottura **15 minuti**

Dosi per **6 persone**

800 g di asparagi verdi - 1 avocado maturo, ma sodo - 2 uova sode - 1 cucchiaio di senape all'antica - 1 limone - 1 manciata di capperi sotto sale - aceto - 1 manciata di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 spicchio d'aglio - 2 caprini di latte vaccino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci gli asparagi eliminando la parte dura del gambo e spellando quella rimasta con un pelapatate. Lessali al dente, sgocciolali e falli raffreddare in acqua e ghiaccio per mantenere il colore. Asciugali su carta da cucina, tagliali a rondelline. Dissala bene i capperi, mettili a bagno per 10 minuti in acqua e aceto, strizzali, tritali e mescolali agli asparagi.

Sciacqua l'avocado asciugalo e dividilo a metà nel senso della lunghezza. Elimina il nocciolo, sbuccialo, taglialo a piccoli dadini con un coltello ben affilato. Irroralo con succo di limone, in modo che la polpa non annerisca, poi uniscilo agli asparagi. Trita grossolanamente le uova e aggiungile al composto preparato.

Metti in un vasetto 4 cucchiai d'olio, la senape, il succo di 1/2 limone, l'aglio schiacciato, sale, pepe, l'erba cipollina tagliuzzata e il prezzemolo tritato. Chiudi con il coperchio, agita bene, condisci gli asparagi e unisci i caprini schiacciati. Crea 6 tartare direttamente nei piatti con un tagliapasta rotondo. Servi con alcuni steli di erba cipollina.

la ricetta in più

Insalata di fagioli bianchi e olive

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura nessuna

300 g di fagioli bianchi di Spagna in scatola- 2 cucchiai di olive nere - 2 limoni - 1 avocado - 4 foglie di lattuga - prezzemolo tritato - 1 scalogno - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

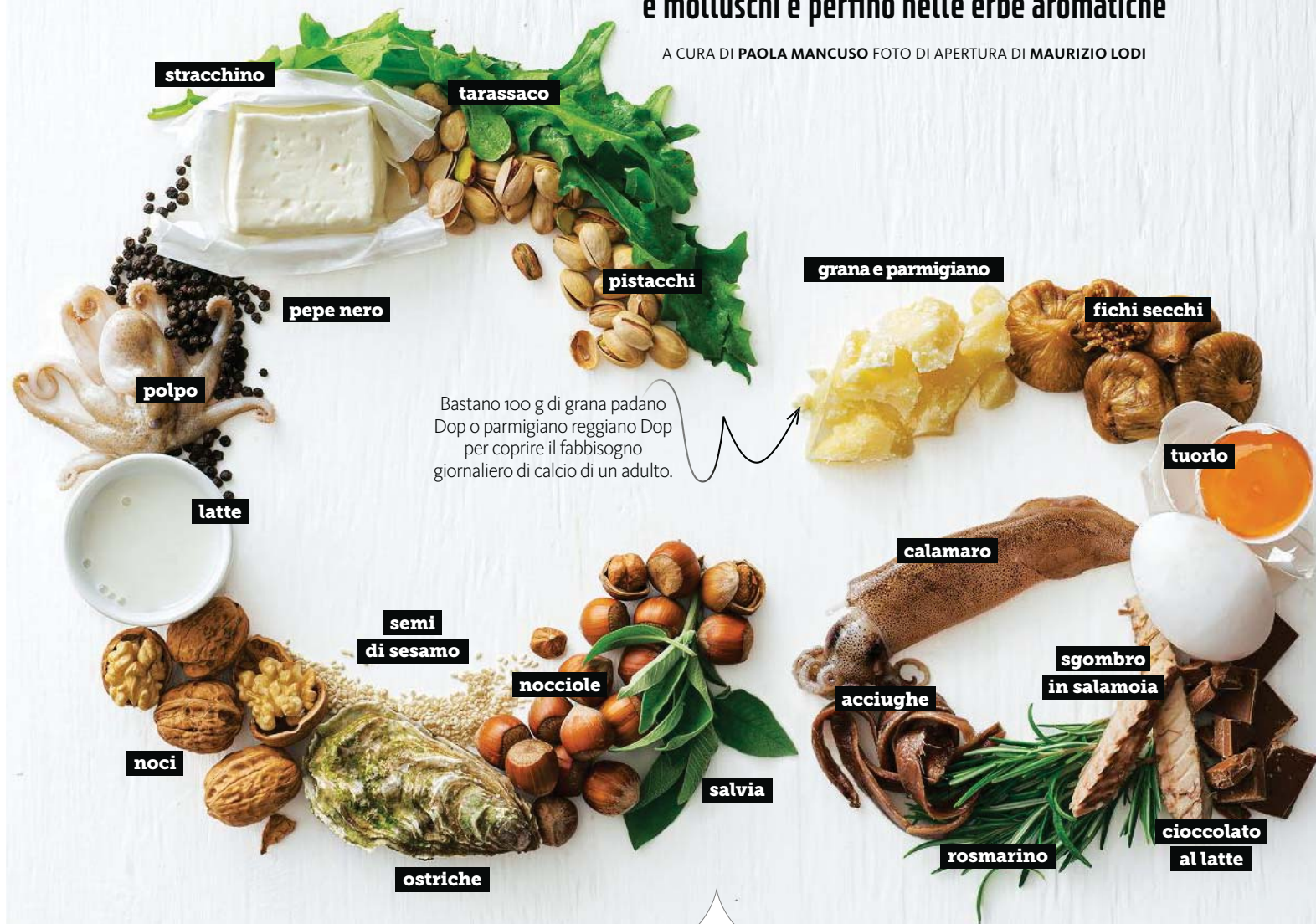
Sciacqua i fagioli, sgocciolali e trasferiscili in una ciotola capiente con le olive nere snocciolate e pestate leggermente. Unisci la polpa di un limone sbucciato al vivo tagliata a tocchetti.
Sbuccia l'avocado, elimina il nocciolo e taglia a pezzetti la polpa, spruzzala subito con il succo di 1/2 limone e mescola. Unisci al mix di fagioli preparato le foglie di lattuga lavate, asciugate e spezzettate. Spolverizza con il prezzemolo tritato finemente e metti l'insalata in frigorifero. Spella e affetta lo scalogno, frullalo con 3 cucchiai di olio, sale e pepe.
Passa al colino a maglie medie la salsina per filtrare eventuali fibre e condisci l'insalata di fagioli preparata mescolando delicatamente per qualche minuto prima di servire.

calcio

È risaputo che abbonda nel latte e nei suoi derivati, ma è presente anche nella frutta secca, in molti pesci e molluschi e perfino nelle erbe aromatiche

A CURA DI **PAOLA MANCUSO** FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

Le sue foglie contengono alte percentuali di vitamine e minerali: oltre al calcio, anche potassio e magnesio, importante per le ossa.

stracchino
tarassaco
pistacchi
pepe nero
polpo
latte
semi di sesamo
noci
ostriche
nocciole
salvia
grana e parmigiano
fichi secchi
tuorlo
calamaro
acciughe
sgombro in salamoia
rosmarino
cioccolato al latte

Bastano 100 g di grana padano Dop o parmigiano reggiano Dop per coprire il fabbisogno giornaliero di calcio di un adulto.

UN MINERALE INDISPENSABILE **PER OSSA E MUSCOLI**

Il calcio è essenziale per lo sviluppo e la salute di ossa e denti, soprattutto in giovane età, ed è il minerale più presente nel nostro organismo: in un adulto di 70 kg se ne trovano circa 1.200 grammi, concentrati nello scheletro (98%). Il restante partecipa a funzioni vitali importanti come la contrazione dei muscoli (cuore compreso), la coagulazione del sangue, la trasmissione nervosa, la secrezione di ormoni e la contrazione dei vasi sanguigni.

Dove trovarlo

Dai più diffusi formaggi stagionati ai comuni tuorli, la tabella di alcuni cibi particolarmente ricchi di calcio

alimento	calcio (mg/100g)
grana padano	1165
parmigiano reggiano	1159
semi di sesamo	975
salvia	600
stracchino	567
pepe nero	430
rosmarino	370
tarassaco	316
cioccolato al latte	262
ostriche	186
fichi secchi	186
sgombro in salamoia	185
nocciole	150
acciughe	148
polpo	144
calamaro	144
noci	131
pistacchi	131
latte intero	119
tuorlo	116

Anche nell'acqua

Sono molte le acque minerali ricche di calcio, che può arrivare a quasi 600 mg/litro. Se supera i 150 mg/litro, in etichetta può essere riportata la dicitura "calcica".

ALLEANZA STRATEGICA

SOLE E VITAMINA D

La vitamina D aiuta l'organismo ad assorbire il calcio, mentre il modo più efficace per stimolare la produzione di questa vitamina è l'esposizione della pelle alla luce del sole. Così si innesca un circolo virtuoso: più vitamina D, maggiore assorbimento di calcio, migliore salute delle ossa.

ALIMENTI da evitare

Non basta inserire nella propria dieta cibi ricchi di calcio, bisogna anche limitarne altri che interagiscono in modo negativo. Ad esempio, l'eccesso di sale, di caffeina e di cibi ricchi di sodio (insaccati, dadi da brodo, alimenti in scatola o in salamoia) fa aumentare la perdita di calcio attraverso le urine. Da escludere poi l'abbinamento con gli spinaci, ricchi di acido ossalico, una sostanza che si lega a diversi minerali, tra cui il calcio, e ne impedisce l'assorbimento da parte dell'organismo.

lo yogurt

Ha un contenuto di calcio praticamente uguale a quello del latte. Mangiarne un vasetto (125 g) come spuntino a metà mattina o nel pomeriggio porta a un'integrazione di circa 150 mg di calcio.

LATTE, ANCHE MAGRO

Per ridurre la parte grassa del latte senza rinunciare ai benefici si può scegliere quello scremato o parzialmente scremato, che mantiene la stessa quantità di calcio.

2 bicchieri = 310 mg

L'ALTERNATIVA PER I VEGANI

Chi esclude dalla dieta prodotti di origine animale può optare per il cosiddetto "latte" di soia, proposto anche arricchito con calcio e vitamina B12.

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

Il fabbisogno di calcio varia a seconda dell'età e del sesso: i quantitativi maggiori vanno assunti in particolare dalle donne nel corso di fasi cruciali della vita come la gravidanza, l'allattamento e la menopausa.

10/30 anni	31/60 anni	oltre 60 anni	gravidanza e allattamento	menopausa
1.000 mg	800 mg	1.000 mg	1.200 mg	1.200 - 1.500 mg

Gira pagina e trovi le ricette complete

Fettuccine integrali con verdure e pesto

Per 4 persone

320 g di fettuccine integrali - 1 mazzo di asparagi - 100 g di rucola - 2 ciuffi di basilico - 50 g di gherigli di noce - 1 cucchiaio di pecorino grattugiato - 60 g di pomodorini semisecchi sott'olio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scotta la rucola per pochi secondi in acqua bollente salata, scolala, falla raffreddare velocemente sotto il getto del rubinetto, e strizzala leggermente. **Frullala con le noci**, il pecorino, le foglie del basilico, 2 cucchiai d'olio e poco sale, fino a ottenere un pesto non troppo fluido. Sciacqua gli asparagi, elimina la parte legnosa dei gambi e riducili a fettuccine, utilizzando una mandolina. **Immergi le fettuccine** in una pentola d'acqua salata in ebollizione; quando mancano 3-4 minuti al termine della cottura, unisci anche gli asparagi. Scola tutto insieme e condisci con il pesto, pepe a piacere e i pomodorini a filetti.

Acciughe in zimino

Per 4 persone

25 acciughe fresche - 1 mazzo di bietole (circa 200 g) - 200 g di pomodori ciliegini - 25 g di pinoli - 2 spicchi d'aglio - 0,5 dl di di vino bianco secco - 4 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale

Pulisci le acciughe eliminando teste, lische e interiora, poi lavale e asciugale con carta da cucina. Lava le bietole, asciugale e tagliale a listarelle; riduci i pomodori ciliegini a metà.
Scalda 2 cucchiai di olio in una padella ampia, che possa contenere tutti i pesci in un solo strato, e friggi le acciughe, senza girarle, fino a quando diventeranno opache (2-3 minuti). Quindi scolale con una paletta, facendo attenzione a non romperle.
Elimina l'olio in cui hai fritto il pesce, scalda altri 2 cucchiai d'olio nella stessa padella e fai dorare gli spicchi d'aglio tagliati a metà e i pinoli. Sfuma con il vino e, quando sarà evaporato, aggiungi le bietole, i pomodori, un pizzico di sale e lascia cuocere, coperto e a fuoco moderato, per 10 minuti; quindi, togli il coperchio e lascia asciugare l'eccesso di liquido. Metti di nuovo le acciughe nella padella insieme alle verdure e cuoci ancora per qualche minuto.

Panna cotta alla salvia con croccante

Per 4 persone

2,8 dl di panna fresca - 1,2 dl di latticello - 40 g di zucchero - 25 foglie di salvia - 10 g di gelatina in fogli - olio di semi di arachide
per il croccante: 240 g di zucchero - 165 g di miele millefiori - 12 g di bicarbonato di sodio - pepe nero in grani

Mescola la panna e lo zucchero in una casseruola con 15 foglie di salvia, porta a ebollizione, spegni e lascia in infusione per 15 minuti. Immergi la gelatina in acqua fredda. Filtra il composto di panna, mettilo di nuovo nella casseruola, unisci il latticello e la gelatina ben strizzata. Riporta la miscela a ebollizione, versala in 4 stampini spennellati con l'olio, lascia raffreddare e fai rassodare in frigo per 3 ore.
Prepara il croccante. Fai fondere in un pentolino lo zucchero e il miele, fino a quando il composto raggiunge 150°. Incorpora il bicarbonato setacciato. Versa la preparazione in una teglia rivestita con carta da forno, spolverizza con 1 cucchiaio di pepe in grani pestati e fai raffreddare. Sforma la panna cotta e servila con il croccante e le foglie di salvia rimaste.

DI SILVIA TATOZZI

3-4 ORE

È l'intervallo di tempo ideale tra un pasto e l'altro per distribuire in modo equilibrato l'apporto calorico e fornire la giusta dose di glucosio al cervello

pasta: MEGLIO COTTA *al dente*

La tradizione esige la cottura al dente, si sa, ma anche i nutrizionisti la consigliano per diversi motivi. Da un lato conserva meglio le sue **proprietà nutrizionali** e dall'altro è **più digeribile** perché richiede una masticazione lunga (che regala tra l'altro una sensazione di **maggior sazietà**). Inoltre la minor digestione dell'amido permette di rilasciare più lentamente il glucosio contenuto nell'amido stesso e quindi **riduce l'impatto sull'indice glicemico**.

carne ALLA GRIGLIA in sicurezza

Le lunghe giornate estive si prestano volentieri a grigliate all'aperto, in cui spesso il piatto principale è la carne. Chi andrebbe mai a pensare che nelle pietanze pronte per essere messe sulla brace potrebbero annidarsi dei batteri? L'EFSA ricorda che circa il 75% delle nuove malattie che hanno colpito l'uomo negli ultimi 10 anni sono state trasmesse da animali o da prodotti di origine animale. È bene pertanto ricordarsi di cuocere bene la carne (bovina, suina e pollame) così da evitare la spiacevole trasmissione di batteri come Salmonella o Campylobacter. Non serve sciacquare la carne sotto l'acqua corrente; invece è utile lavarsi le mani dopo aver toccato carne cruda e maneggiare il cibo con cura, evitando di usare gli stessi utensili per cucinare alimenti crudi e cotti.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)

10 CENTIMETRI

È la distanza minima che deve avere la griglia dalla brace: la carne non deve mai essere a contatto con il fuoco vivo.

pesce CRUDO *senza rischi*

Se hai acquistato pesce fresco e intendi consumarlo a crudo, verifica che sia stato "abbattuto", ovvero che sia stato congelato per una tempo prestabilito in modo da eliminare batteri e larve di parassiti (come il temibile anisakis) molto pericolosi per la salute. Nel caso il negoziante non abbia compiuto questa operazione, dovrai provvedere tu. Il tempo e la temperatura di abbattimento dipendono dai mezzi che hai a disposizione: con l'abbattitore (che raggiunge i -20°) basteranno 24 ore, con il freezer di casa (che raggiunge i -18°) ce ne vorranno 96. Lascia poi scongelare in frigo. In ogni caso, a donne incinte, anziani, diabetici e immunodepressi è sconsigliato consumare pesce crudo. Se sei al ristorante, prima di consumare tartare e carpacci assicurati che il pesce sia stato abbattuto.

Cibi per combattere il caldo

Quando la temperatura del termometro sale, scegli cibi leggeri, pieni d'acqua e ricchi di carotenoidi per proteggere la pelle dai raggi UVA. Il **cetriolo**, con una buona quantità vitamina C, aminoacidi e sali minerali, è diuretico, rinfresca e ha un'azione disintossicante. Il **pollo**, leggero e digeribile, ha un buon contenuto proteico e vitaminico. Il **melone**, con l'alta percentuale di potassio ha effetti benefici su circolazione e pressione. Via libera a insalate di **farro** e **orzo**, alleati per bilanciare la perdita di magnesio attraverso la sudorazione. Le **zucchine**, sono una riserva di minerali come potassio, ferro, calcio e fosforo.

DI SILVIA TATOZZI

riciclare gli scarti DELLE VERDURE

Hai dimenticato le patate o lo zenzero nella dispensa e li hai trovati raggrinziti e pieni di germogli? O hai pulito la lattuga e stai per buttare il cespo? Qui ti spieghiamo come utilizzare gli scarti degli ortaggi per averne di nuovi a costo zero. Ti basterà piantarli in un vaso e aspettare di veder spuntare le prime piantine!

lozione RINFORZANTE per unghie

Mescola in una ciotola 1 cucchiaio di **succo di ananas** fresco, 1 **tuorlo**, 1 cucchiaino di **succo di limone** e 2 gocce di **olio di mandorle**, mescola bene per amalgamare e infine trasferisci la miscela in una bottiglietta di vetro. Versane un po' su un batuffolo di cotone e passalo sull'intera superficie delle unghie e sulle cuticole, lascia in posa per almeno 30 minuti, poi risciacqua le mani con acqua tiepida.

l'orto a km0

Patate: tagliale a pezzi (circa 2 cm) facendo attenzione a non rompere i germogli e lasciali riposare per un paio di giorni a temperatura ambiente; quindi interrali o mettili a dimora in un vaso a 8 cm di profondità, con il germoglio rivolto verso l'alto. In poche settimane spunteranno le nuove foglie. **Aglio:** pianta uno spicchio in un vaso con la radice verso il basso e posiziona il contenitore alla luce diretta del sole. Puoi procedere allo stesso modo con lo **zenzero** (non esporlo però alla luce diretta); in pochi giorni vedrai spuntare i primi germogli. Nel caso dell'**insalata,** invece, devi prima mettere il cespo in una ciotola con poca acqua per 5-7 giorni; quando spunteranno le radici potrai interrarlo. Procedi allo stesso modo con il **sedano**: taglia il gambo a 5 cm dalla base e immergilo in poca acqua per 1 settimana; poi trasferiscilo in vaso. Per far radicare la **carota** immergi in acqua la parte alta dell'ortaggio, quella appena sotto il ciuffo, aspetta che radichi e poi piantala.

Foglie, semi & Co.

Puoi piantare il ciuffo dell'ananas, i semi di avocado, i bulbi di aglio e cipolle o far radicare i rametti del basilico in acqua e poi trasferirli in vaso.

PHOTO BY DEV ON UNSPLASH

COME PULISCO IL freezer

Stacca la spina dalla presa di corrente. Svuota il freezer e trasferisci i cibi in una borsa termica con panetti di ghiaccio per tenerli al fresco. Lascia l'anta aperta e, se vuoi accelerare lo sbrinamento, sistema delle bacinelle piene di acqua calda all'interno del vano congelatore. Togli i ripiani e i cassetti e mettili a bagno per mezz'ora in una bacinella con 1/2 bicchiere di **aceto** bianco ogni litro d'acqua. Rimuovi il ghiaccio e la brina con l'apposita spatola di plastica, pulisci l'interno con acqua tiepida e **bicarbonato** e asciuga molto bene con un panno.

via la macchia DI CREMA SOLARE dal costume

Strofina la zona da trattare con il **sapone di Marsiglia** e poi immergi il costume a bagno in acqua tiepida e **bicarbonato** per circa 30 minuti. Se la macchia è particolarmente ostinata, lascialo a bagno tutta la notte e ripeti il lavaggio il giorno successivo. Se la macchia è di **olio solare** versaci sopra qualche goccia di detersivo per i piatti, strofina e lava a mano solo con sapone di Marsiglia.

SCEGLI LA TUA OFFERTA E **ABBONATI!**

Ogni mese 100 ricette inedite: del territorio, tradizionali, vegetariane; foto step-by-step per un risultato sempre perfetto; i segreti dei migliori blogger del sito Giallo Zafferano; e poi approfondimenti, schede da conservare e contenuti extra tutti da scoprire con la realtà aumentata.

2 anni

€24,90

~~anziché € 36,00~~

24 NUMERI
+ VERSIONE DIGITALE

+ € 1,80 come contributo spese di spedizione per un totale di € 26,70 IVA inclusa

MAXI SCONTO 30%

1 anno

€13,50

~~anziché € 18,00~~

12 NUMERI
+ VERSIONE DIGITALE

+ € 1,20 come contributo spese di spedizione per un totale di € 14,70 IVA inclusa

SCONTO 25%

Tutti i prezzi si intendono IVA inclusa. Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo è formulata da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame

ABBONARSI CONVIENE PER TANTI MOTIVI

CONSEGNA **A DOMICILIO**

FINO A 7 MESI DI **LETTURA GRATIS**

VERSIONE DIGITALE INCLUSA

www.abbonamenti.it/giallozafferano2019

LA SCUOLA di giallo

GELATO SOUFFLÉ

e in più...

1 fai lo sciroppo

Disponi 200 g di zucchero in una casseruolina, versa 4 cucchiai d'acqua e cuoci a fuoco basso fino a ottenere uno sciroppo denso e chiaro. Per accertarti che abbia la perfetta consistenza, prelevane una goccia con uno stecchino, immergila in acqua fredda e lavorala con la punta delle dita: dovrà formarsi una pallina elastica.

2 la meringa italiana

Metti 4 albumi in una ciotola, stando bene attenta che siano privi di tracce di tuorlo. Aggiungi 2-3 gocce di succo di limone (che aiuta a stabilizzare) e inizia a montare con le fruste elettriche a bassa velocità. Dopo 1 minuto versa a filo lo sciroppo preparato ancora caldo, senza mai smettere di agire con le fruste. Così ottieni la cosidetta meringa italiana, un composto molto stabile.

3 versa e congela

Aggiungi delicatamente alla meringa 250 g di polpa di frutta frullata a piacere (fragole, pesche, albicocche, susine, fichi) e 3,5 dl di panna montata. Lega un cartoncino rigido intorno a uno stampo da soufflé, in modo da rialzare i bordi di circa 5-6 cm. Versa il composto preparato e metti in freezer per 5-6 ore. Poco prima di servire, decora la superficie del soufflé con pezzetti della frutta usata ed elimina il cartoncino.

Ingredienti

280 g di spaghettini
2 melanzane lunghe
500 g di pomodori San Marzano
1 spicchio d'aglio
80 g di ricotta salata grattugiata
farina
1 cucchiaino di zucchero
1 ciuffo di basilico
olio extravergine d'oliva
olio di semi di arachidi
sale e pepe

PASTA CON LE **melanzane**

Spaghetti, sugo di pomodoro e ricotta salata: pochi ingredienti ben dosati per realizzare un primo piatto **a involtino** tutto da scoprire

DI **MAURO COMINELLI**

Fai il sugo ①

Lava i pomodori, privali del picciolo, tagliali a metà, elimina i semi e riducili a pezzetti. Mettili in una casseruola con l'aglio spellato, le foglie di basilico spe zzettate, lo zucchero, 2-3 cucchiai di olio extravergine, sale e una macinata di pepe; cuoci a fuoco medio per circa 10 minuti. Passa il sugo al passaverdure con montato il disco a fori piccoli, raccogliendolo in una ciotola.

② Prepara le melanzane

Lava le melanzane, elimina i piccioli e tagliale a fette di 1 cm di spessore nel senso della lunghezza con una mandolina. Scegli le 8 fette centrali più larghe e infarinale leggermente. Usa le fette di melanzana rimaste per altre preparazioni.

Friggile ③

Scalda abbondante olio di semi in una padella a bordi alti e friggi le fette di melanzane poche alla volta 2 minuti per lato a fiamma medio-alta, girandole delicatamente con un mestolo forato o con un ragno: dovrai ottenere melanzane croccanti, ma non troppo secche.

GUSTOSI ortaggi violetti

Per realizzare alla perfezione questa ricetta, è importante scegliere la qualità più adatta di melanzana. Le migliori sono quelle lunghe Violette di Napoli: contengono meno semi e danno la possibilità di ottenere fette uniformi, compatte e senza "buchi", ma soprattutto sono sufficientemente lunghe da poter essere arrotolate con facilità. A differenza delle melanzane di un tempo, coltivate negli orti, le melanzane attuali non risultano troppo amarognole e non devono quindi più spurgare coperte di sale grosso.

4 Via l'unto

Sgocciola man mano le fette di melanzana su un piatto foderato con carta assorbente da cucina. Tamponale con altra carta, in modo da asciugarle perfettamente dal grasso in eccesso.

Le matassine

Arrotola 1/8 degli spaghettini conditi su un forchettone e deposita la matassina ottenuta nel senso della lunghezza al centro di 1 fetta di melanzana fritta. Arrotola prima una parte della melanzana sulla pasta e quindi anche l'altra parte; poi fissa con uno stecchino.

la RICOTTA SALATA

È esssenziale per insaporire la ricetta. Ricavata dal siero di latte, è un latticino ideale per piatti gustosi. È chiamata anche ricotta secca, in quanto è sottoposta a un particolare trattamento che la "asciuga", facendole perdere il 50% circa di acqua. In seguito la ricotta viene anche insaporita con sale grosso, attraverso un procedimento che la rende molto più saporita rispetto a quella fresca. Le migliori sono quelle siciliane e pugliesi.

280

CALORIE PER 100 G

per la ricotta salata. Anche se quella fresca si ferma a 175, l'impatto calorico della ricotta salata, rispetto ad altri formaggi stagionati (il parmigiano reggiano arriva a 430) non è eccessivo.

5 Condisci la pasta

Porta a bollore abbondante acqua bollente in una pentola, sala e immergi gli spaghettini. Cuocili per un paio di minuti in meno del tempo indicato sulla confezione e condiscili subito con 3/4 della salsa di pomodoro preparata e 1/2 della ricotta. Mescola delicatamente con 2 forchette.

La pasta

Per realizzare questa ricetta, usa pasta lunga sottile, come spaghettini, fidelini o anche tagliolini all'uovo. Solo questi formati ti permettono di creare matassine senza correre il rischio che la pasta si spezzi.

⑥ Forma gli involtini

Allinea le fette di melanzana sul piano di lavoro; forma 8 matassine con gli spaghettini tiepidi; disponili sulle fette di melanzana, arrotolale senza stringere troppo e fissale bene con stecchini: dovrai ottenere involtini regolari dalle estremità dei quali esce leggermente la pasta.

Completa e informa ⑦

Trasferisci gli involtini in una pirofila unta con olio extravergine, formando un solo strato. Completa con la salsa di pomodoro rimasta, spolverizza con la ricotta restante e qualche fogliolina di basilico spezzettata. Disponi la pirofila in forno già caldo a 200° per 10 minuti, finché la superficie degli involtini risulta dorata. Togli la pirofila dal forno, lascia riposare per 2-3 minuti e servi.

la ricetta in più

Pasta alla Norma

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 25 minuti

320 g di rigatoni - 800 g di pomodori - 2 melanzane lunghe - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di basilico - 80 g di ricotta salata - olio extravergine di oliva - olio d'oliva - sale e pepe

Immergi pomodori in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali sotto acqua fredda, spellali, elimina i semi e falli a pezzetti. Scalda 3-4 cucchiai di olio extravergine in una casseruola con l'aglio tritato; unisci i pomodori e cuoci per 10 minuti; regola di sale e pepe, spegni e profuma con le foglie di basilico spezzettate.
Lava le melanzane, elimina i piccioli e tagliale a fette. Friggile poche alla volta in abbondante olio d'oliva, sgocciolale su carta assorbente e tagliale a pezzettoni.
Porta a bollore abbondante acqua in una pentola, sala e cuoci i rigatoni per il tempo indicato sulla confezione. Tieni da parte poca acqua di cottura, scola la pasta e trasferiscila nella padella con il sugo sotto la quale avrai riacceso il fuoco. Aggiungi poca acqua di cottura, le melanzane, la ricotta, mescola e lascia insaporire per 1 minuto; spegni e servi subito.

messicani

Involtini della vecchia Milano, che di esotico hanno solo il nome: sottili fettine di carne di vitello o di maiale che avvolgono il saporito ripieno delle polpette

DI **MAURO COMINELLI**

Ingredienti

Per 6 persone
500 g di fesa di vitello o di lonza di maiale a fettine sottili
250 g di carni miste macinate (vitello, maiale e pollo)
50 g di mortadella
1 uovo e 1 tuorlo
50 g di parmigiano reggiano grattugiato
100 g di pancarré a fette
1 dl di latte
farina
noce moscata
3 peperoni di colori diversi
1 grossa cipolla
30 g di burro
1 dl di brodo
1 dl di vino bianco
4 foglie di salvia
1 ciuffo di basilico
burro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Taglia i peperoni

1. Lava i peperoni e privali di picciolo, semi e nervature. Riducili in falde e quindi tagliali a listarelle.

Cuocili in padella

2. Fai appassire la cipolla affettata in una padella con 2 cucchiai di olio. Unisci i peperoni e falli insaporire per 2-3 minuti mescolando; regola di sale e pepe e profuma con il basilico spezzettato. Copri e cuoci a fuoco medio-basso per 20 minuti, unendo di tanto in tanto poca acqua calda.

Inizia a prepare il ripieno

3. Mentre cuociono i peperoni, spezzetta le fette di pancarré, mettile in una ciotola, bagnale con il latte e lasciale riposare per 10 minuti. Sgocciola il pancarré, strizzalo e sminuzzalo in una grande ciotola. Trita finemente la mortadella con il coltello e aggiungila nella ciotola.

CON IL PURÈ di patate

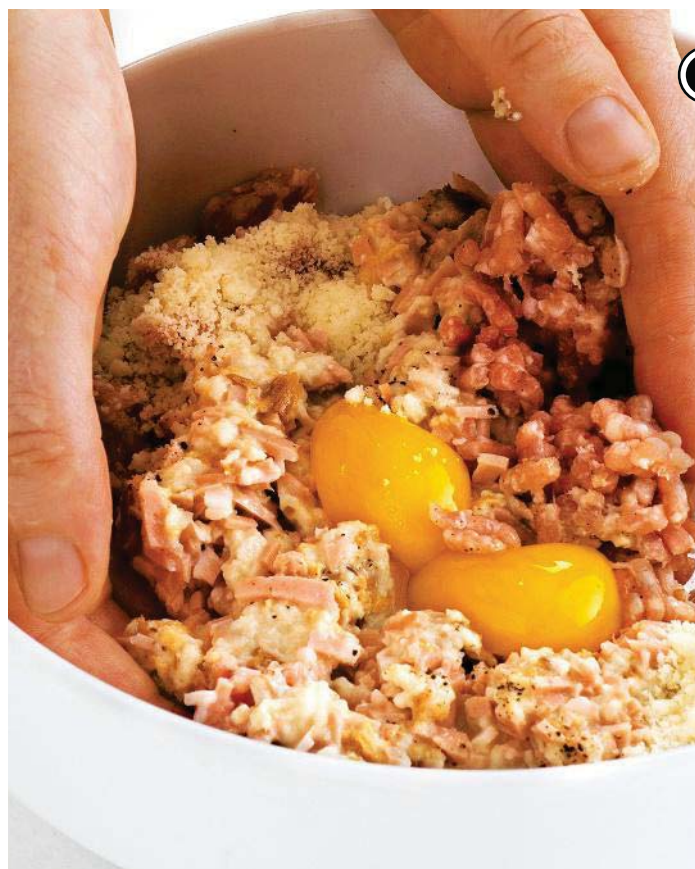
Gli involtini messicani sono proposti con la peperonata tiepida che durante il periodo estivo accompagna in Lombardia anche cotolette e polpette. Il contorno tradizionale è il purè di patate, che a Milano, come anche in Emilia, viene profumato con abbondante noce moscata.

la ricetta in più

Involtini con salsiccia

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti

4 grandi di fesa di vitello - 1 piccola melanzana - 250 g di salsiccia - 1 scalogno - 4 pomodori ramati - 2-3 rametti di timo - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - farina - 1 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

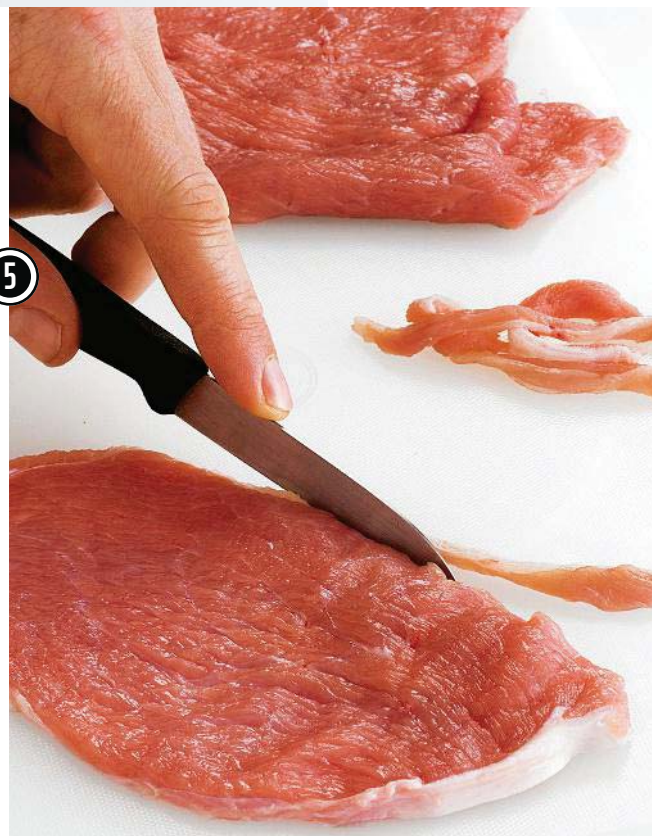
Lava la melanzana, elimina il picciolo e tagliala in 8 fette. Grigliale 2-3 minuti per lato su una bistecchiera calda. Immergi i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali sotto acqua fredda, spellali, elimina i semi e tagliali a pezzetti.
Riduci a metà le fette di fesa nel senso della larghezza e disponi su ciascuna 1 fetta di melanzana grigliata. Spolverizza con il parmigiano reggiano e metti sopra 1 pezzo di salsiccia spellata lungo quanto la fettina. Arrotola la carne, formando 8 involtini, fissa ciascuno con uno stecchino e infarinali.
Fai appassire lo scalogno tritato con 3-4 cucchiai d'olio in una grande padella, unisci gli involtini e rosolali su tutti i lati a fiamma media, girandoli con una pinza da cucina Irrorali con il vino, poi aggiungi i pomodori e il timo, regola di sale e pepe e cuoci per circa 20 minuti, unendo poca acqua calda se necessario.

4 Completa il ripieno

Aggiungi nella ciotola anche le carni macinate, l'uovo, il tuorlo, il parmigiano reggiano, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Mescola con cura gli ingredienti con le mani inumidite, in modo da ottenere un composto ben omogeneo.

5 Prepara le fettine di carne

Elimina le eventuali parti grasse dalle fette di vitello con un coltellino affilato. Mettile una alla volta tra 2 foglietti di carta da forno e appiattiscile leggermente con il batticarne. Quindi allineale sul piano di lavoro, salale e pepale leggermente.

6 Forma gli involtini

Distribuisci il composto preparato sulle fette di carne e ripiega i bordi lunghi e corti sul ripieno, per evitare che fuoriesca durante la cottura. Poi arrotola strettamente e forma tanti involtini. Fissali con 1 stecchino e infarinali.

Ben chiusi

Se usi gli stecchini di legno, fissali ben saldi all'estremità esterna della fettina di carne. Come alternativa più scenografica, puoi chiudere i messicani con qualche giro di spago da cucina. O ancora, puoi usare i comodi anelli elastici per alimenti.

7 Rosolali in padella

Scalda il burro e un filo d'olio in una larga padella con le foglie di salvia; unisci gli involtini e rosolali a fuoco medio, girandoli con delicatezza su tutti i lati con due cucchiai di legno o con una pinza da cucina.

8 Completa e servi

Irrora i messicani con il vino, lascia evaporare la componente alcolica e spolverizza con 1 cucchiaio di farina setacciata. Copri e prosegui la cottura per 20 minuti a fuoco basso, mescolando spesso e irrorando con poco brodo per volta. Servi i messicani con il loro fondo di cottura, accompagnandoli con la peperonata tiepida preparata.

UN PIATTO che non va dimenticato

Gli involtini messicani della ricetta non sono di tradizione centro-americana, ma milanesissimi. L'origine del loro nome è inspiegabile. Sono molto simili alle liguri tomaxelle, termine che deriva dal latino *tomaculum*, che significa salsicciotto. Sono un secondo piatto, come i *rustin negàa* (nodini di vitello spessi 3-4 cm e cotti a lungo con vino, pancetta e salvia), da riscoprire. Infatti sta sopravvivendo solo nelle cucine casalinghe e nelle sempre più rare osterie tradizionali meneghine.

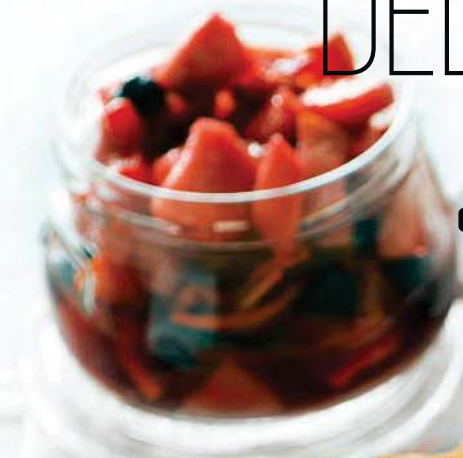
crostata con la frutta DELLA SANGRIA

Un dolce molto originale che coniuga la pasta frolla con la fresca bevanda spagnola

mangia e bevi

A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Ingredienti

1 kg di frutta mista (mele, pere, mirtilli, fragole, ananas, pesche)
1 stecca di cannella
2-3 chiodi di garofano
500 g di zucchero
1 limone
latte
2 arance non trattate
1 bottiglia di vino rosso aromatico (Nero d'Avola, Lambrusco, Primitivo di Manduria, Lagrein o Shiraz)
1 bicchierino di brandy o Cognac
Per la frolla:
200 g di farina 00
1 bustina di lievito per dolci
60 g di amido di mais
130 g di burro
1 arancia non trattata
0,5 dl di latte
50 g di zucchero di canna fine
sale

❶ Cuoci la frutta

Pulisci la frutta e tagliala a pezzetti; mettili in una ciotola, aggiungi lo zucchero, il succo di limone, la cannella e i chiodi di garofano; fai riposare in frigo per 3-4 ore. Aggiungi il vino, il liquore e le arance a fettine e lascia riposare per 1 notte. Sgocciola la frutta sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, elimina cannella e chiodi di garofano e cuoci in forno a 100° per 2 ore. Filtra il vino, aggiungi il liquore e fallo restringere, fino a ottenere un liquido sciropposo. Riunisci la frutta alla riduzione di vino.

Prepara la frolla ❷

Mescola la farina con il lievito setacciato con l'amido di mais. Forma una fontana e disponi al centro il burro freddo a pezzetti, un pizzico di sale, la scorza grattugiata dell'arancia, lo zucchero e il latte. Amalgama velocemente, forma un panetto, avvolgilo in pellicola e metti in frigo per almeno 1 ora. In alternativa puoi impastare tutto al mixer.

Stendi la pasta e farcisci

Stendi 2/3 della frolla a 1/2 cm di spessore, elimina i bordi in eccesso e trasferiscila in uno stampo quadrato foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Metti lo stampo e la frolla avanzata in frigo. Punzecchia il fondo della frolla stesa e versa la composta di frutta sgocciolata.

❸

Inforna

Stendi la frolla rimasta, ricava tante strisce con una rotella dentellata e sistemale a piacere sulla crostata. Spennella la pasta con poco latte e cuoci in forno già caldo a 180° per 40-45 minuti. Fai raffreddare, sforma e servi.

❹

prova le varianti

FROLLE SEMPRE diverse

La frolla della ricetta è preparata senza uova. Una scelta obbligata per ottenere una pasta compatta che possa contenere la fluida farcitura alla sangria. Se prepari altre crostate, puoi partire anche da queste basi. **Classica**: 300 g di farina 00, 150 g di burro, 120 g di zucchero, 1 uovo e 2 tuorli. **Alle mandorle**: 200 g di farina 00, 100 g di farina di mandorle, 150 g di burro, 4 tuorli sodi, 80 g di zucchero. **Al miele**: 250 g di farina 00, 125 g di burro, 80 g di zucchero, 2 tuorli, 50 g di miele d'acacia. **Al cioccolato**: 200 g di farina 00, 30 g di cacao amaro, 180 g di burro, 120 g di zucchero, 1 uovo e 2 tuorli. Tutte aromatizzate con scorza di limone grattugiata o vanillina.

Yogurteria®

FROZEN YOGURT

SE LO ASSAGGI, TI APPASSIONA.

SOLO **87** CALORIE*

75% YOGURT E LATTE FRESCO DELL'ALTO ADIGE

SOLO **2%** GRASSI*

FERMENTI LATTICI **VIVI & ATTIVI**

SENZA **LATTOSIO**

LO TROVI NEL REPARTO GELATI DEI MIGLIORI SUPERMERCATI

COCCO

NOCCIOLA

NATURALE

FRUTTI DI BOSCO

VANIGLIA E LAMPONE

CARAMELLO SALATO

RIBES, MIRTILLI, MELOGRANO

www.lattemerano.it www.alpeker.it

* gusto Frutti di bosco per porzione

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

PER SERVIRE
Fai scongelare cozze e sugo in frigorifero. Trasferisci il sugo in una capiente casseruola e scaldalo. Aggiungi le cozze, chiudi con il coperchio e cuoci per 5-6 minuti. Profuma con prezzemolo tritato e servi.

passo a passo

Cozze ripiene

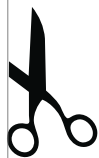
Preparazione **30 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di cozze - 30 g di capperi dissalati - 200 g di pane casereccio raffermo - 2 cucchiai di ricotta - prezzemolo - 50 g di pecorino - 2 spicchi d'aglio - 800 g di pomodori perini - olio extravergine d'oliva - 1 peperoncino - sale

1 Fai scorrere e scivolare leggermente la valva superiore di una cozza su quella inferiore, spingendola con il pollice. Infila la lama di un coltello robusto nello spazio creato e fai ruotare la valva superiore fino ad aprire la cozza a libro, così da poterla chiudere una volta farcita. Compi l'operazione sopra una ciotola in modo da raccogliere l'acqua dei molluschi.

2 Trita i capperi con 1 spicchio d'aglio, 1/2 peperoncino privato dei semi e un ciuffo di prezzemolo. Frulla il pane e mescolalo con il pecorino, la ricotta e il trito preparato. Aggiungi anche 1 cucchiaio dell'acqua delle cozze e un filo d'olio e mescola fino a ottenere un mix morbido. Distribuiscilo nelle cozze e chiudile con spago da cucina. Trasferiscile in sacchetti e congela. Si conservano al massimo per 15 giorni.

3 Immergi i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali sotto acqua fredda, spellali, elimina i semi e falli a pezzetti. Fai appassire lo spicchio d'aglio rimasto tritato con il peperoncino rimasto in una padella con 4 cucchiai d'olio, aggiungi i pomodori e cuoci per 10 minuti. Regola di sale e spegni. Fai raffreddare, trasferisci in un contenitore e metti in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

PER SERVIRE
Fai scongelare in frigo cotolettine e cipolle. In una padella antiaderente scalda abbondante olio di arachidi e friggi poche cotolettine per volta su entrambi i lati. Quando saranno croccanti, sgocciolale su carta da cucina. In un'altra padella riscalda le cipolle a fiamma vivace, in modo che si caramellizzino. Sala e servi con le cipolle tiepide.

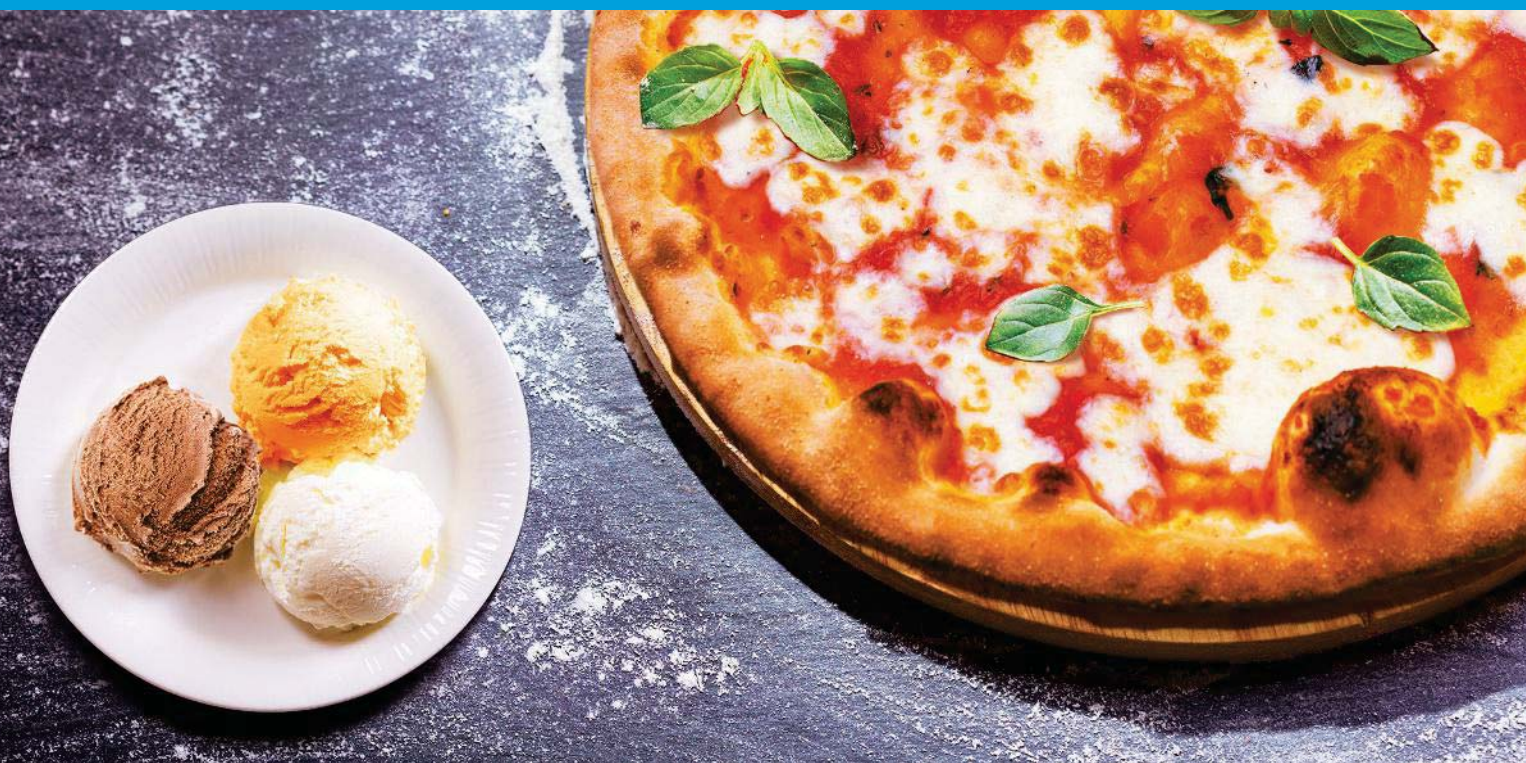
Cotolettine di maiale con cipolle caramellate

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di lonza di maiale a fette - 3 uova - farina - pangrattato - 1 kg di cipolle di Tropea - 1 limone - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaino di zucchero di canna - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Disponi una fettina di lonza per volta fra due fogli di carta da forno e appiattiscila con il batticarne. Fai 3-4 taglietti sui bordi di ciascuna fettina in modo che non si arriccino in cottura. Sguscia le uova in una ciotola e disponi abbondante farina e pangrattato in due piatti piani.
2 Passa le fettine prima nella farina, poi nelle uova sbattute e quindi più volte nel pangrattato; premi bene con le mani per far aderire la panatura alla perfezione. Disponi man mano le cotolette su un vassoio con carta da forno. Metti il vassoio in freezer; una volta che le cotolettine sono congelate, sistemale in sacchetti. Conservale in freezer al massimo per un mese.
3 Spella le cipolle, lavale e tagliale ancora bagnate a rondelle di 2-3 mm di spessore. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella antiaderente, unisci le cipolle, spolverizza con lo zucchero e falle soffriggere per 5 minuti. Aggiungi l'alloro e il succo di limone, chiudi con il coperchio e cuoci per circa 30 minuti, bagnando di tanto in tanto con poca acqua calda. Togli il coperchio, regola di sale, unisci una macinata di pepe, elimina l'alloro e spegni. Lascia raffreddare le cipolle, mettile in un contenitore ermetico e congela.

FOTO DI MAURO PADULA

GELATO, PIZZA CON GLI AMICI?

SÌ, CON SILACT FAST!

PER NON PERDERE IL GUSTO E IL PIACERE DEL LATTE E DEI SUOI DERIVATI!

Compresse masticabili da assumere **immediatamente prima** di consumare alimenti contenenti lattosio*

La lattasi, contenuta in SILACT FAST, consente una migliore digestione del lattosio nei soggetti intolleranti.

** La tolleranza al lattosio varia individualmente; chiedete consiglio al medico o al farmacista per maggiori informazioni sul ruolo del lattosio nella dieta.*

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

Tortini di albicocche

Preparazione **20 minuti**
Cottura **12 minuti**
Dosi per **8 persone**

600 g di albicocche - 1 limone - 160 g di zucchero semolato - 3 uova - 1 baccello di vaniglia - 1 dl di Moscato - 4 cucchiai di farina - burro - 1 ciuffo di menta - 150 g di lamponi - zucchero a velo

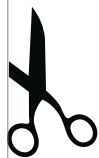
1 Elimina i noccioli delle albicocche, tagliale a pezzettoni e mettile nella pentola a pressione. Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, preleva la polpa con i semini e aggiungili alla frutta. Unisci anche il vino e 140 g di zucchero semolato, chiudi con il coperchio e accendi il fuoco al massimo. Aspetta il sibilo, abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 5 minuti.
2 Spegni, fai sfogare il vapore e apri la pentola. Se la confettura risultasse troppo fluida, riaccendi il fuoco e falla asciugare. Quando è fredda, frullala con il mixer e amalgama un po' per volta la farina e le uova, uno alla volta. Imburra 8 stampini in alluminio e spolverizzali con lo zucchero semolato rimasto. Distribuisci all'interno il composto di albicocche preparato. Chiudi gli stampini con foglietti d'alluminio.
3 Disponi il cestello per la cottura al vapore nella pentola a pressione lavata. Versa acqua calda sufficiente a sfiorare il fondo del cestello, disponi gli stampini al suo interno e chiudi con il coperchio. Accendi il fuoco al massimo e aspetta il sibilo. Abbassa la fiamma al minimo e cuoci per 6 minuti. Spegni, lascia sfogare il vapore ed estrai il cestello; fai raffreddare i tortini. Intanto, lava i lamponi e frullali con poco zucchero a velo, qualche goccia di succo di limone e qualche foglia di menta. Sforma i tortini nei piatti, decorali con la salsina di lamponi, qualche foglia di menta e servi.

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Cuoci le albicocche con lo zucchero, la vaniglia e 2 dl di vino in una casseruola per 20 minuti, quindi prepara il composto come spiegato. Metti gli stampini in una teglia, versa acqua calda fino ad arrivare ai 2/3 della loro altezza e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Completa come spiegato.

FOTO DI MAURO PADULA

con il **microonde**

DI **MAURO COMINELLI**

LA COTTURA TRADIZIONALE
Porta a ebollizione la polpa di pomodoro frullata con 2 dl d'acqua. Unisci il bulgur e cuoci per 10 minuti, in modo che assorba tutto il liquido. Fai intiepidire e distribuisci il bulgur e la zucchina nei pomodori, chiudi con la calotta e trasferiscili su una teglia foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti.

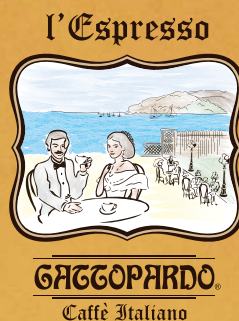
1 2 3

Pomodori ripieni di bulgur

Prep. **20 minuti + riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 pomodori ramati - 200 g di bulgur - 1 spicchio d'aglio - 1 zucchina - 50 g di prezzemolo - 1 ciuffo di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Togli le calotte ai pomodori e tienile da parte; scava gli ortaggi con uno scavino, facendo attenzione a non bucarli e metti la polpa nel frullatore. Unisci l'aglio spellato, le foglie di prezzemolo e quelle di menta, sale, pepe e un filo d'olio. Frulla tutto e trasferisci il mix in una ciotola, unisci il bulgur, mescola, chiudi la ciotola con la pellicola e trasferisci in frigo per 4-5 ore. Sala i pomodori all'interno e tienili rovesciati in uno scolapasta per un paio d'ore, sistemandovi sotto una ciotola che possa raccogliere la loro acqua di vegetazione.
2 Versa l'acqua di vegetazione nella ciotola con il bulgur e il frullato di pomodori, mescola, chiudi ancora con la pellicola e bucherellala. Metti la ciotola nel microonde e cuoci alla massima potenza per 5 minuti. Togli la ciotola, aggiungi la zucchina lavata, spuntata e tagliata a dadini e lascia riposare per 4-5 minuti.
3 Distribuisci il bulgur all'interno dei pomodori, chiudili con le loro calotte e trasferiscili su una teglia foderata con carta da forno che possa andare nel microonde. Cuoci nel microonde a circa 700 W di potenza per 15 minuti. Lascia riposare per 4-5 minuti e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

MAGARI MI PRENDERÒ UN **NOCCIOLINO** GOLOSO

PROVA UN PIACERE DEGNO DI NOTA CON NOCCIOLINO GATTOPARDO

COMPATIBILE CON I SISTEMI NESPRESSO*, A MODO MIO*, DOLCE GUSTO*, UNO SYSTEM*, POINT*

*I MARCHI NON SONO DI PROPRIETÀ DELLA TO.DA. CAFFÈ NÈ DI AZIENDE AD ESSA COLLEGATE

To.Da. Caffè Srl - C.da Canne Masche snc - 90018 Z.I. Termini Imerese (PA)
Tel. 091 903773 - 091 8140074 - www.todacaffe.it - info@todacaffe.it

GialloZafferano per Fabbri

Ciambella 3.0

Il topping diventa ingrediente per una creazione originale

Ciambella marmorizzata cocco, lime e Top Fabbri al Cioccolato

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
350 g di farina 00 + quella per lo stampo, 1 confezione da 225 g di Top Fabbri al Cioccolato, 230 g di burro, 200 g di zucchero, 2,5 dl di latte, 50 g di cocco disidratato in polvere, 3 uova, 1 lime non trattato, 1 cucchiaino + un pizzico di bicarbonato, un baccello di vaniglia, un pizzico di sale.
PER LA DECORAZIONE: 1 confezione di Top Fabbri al Cioccolato, 40 g di polpa di cocco fresca, 1 lime non trattato

Monta 220 g di burro molto morbido con lo zucchero, la scorza del lime grattugiata e i semini contenuti nel baccello di vaniglia fino a ottenere un composto morbido e spumoso. Aggiungi 1 uovo e un cucchiaio di farina, prima mescolato con un cucchiaino di bicarbonato e poi setacciato. Mescola ancora il tutto e unisci le uova rimaste, la farina rimasta, il latte, un pizzico di sale e amalgama con una frusta. Trasferisci metà dell'impasto in una seconda ciotola, aggiungi il bicarbonato rimasto e una confezione intera di Top Fabbri al Cioccolato e mescola. Aggiungi il cocco all'impasto bianco e amalgama gli ingredienti. Imburra e infarina uno stampo a ciambella del diametro di 24 centimetri e riempilo con i due impasti alternandoli. Cuoci la torta in forno preriscaldato a 180° per 50 minuti, lasciala riposare 10 minuti e rovesciala su una gratella. Quando è fredda decorala a piacere con il Top Fabbri al Cioccolato, il cocco a fettine e la scorza di lime.

Addio alla solita ciambella. Questa è una versione facile e originale, con il gusto di del cocco e il tocco esotico del lime. E nell'era dei social non può mancare l'aspetto scenografico dell'impasto marmorizzato, facilissimo da realizzare grazie al Top Fabbri al Cioccolato. Tienilo sempre in casa: è perfetto per dolci, biscotti e in estate per gelato, panna, caffè freddo, ma anche yogurt e frutta. Fotogenico e con tutto il gusto del cioccolato.

SCOPRI IL MONDO FABBRI: crea la tua ricetta e vinci! Edizione 2019

Crea la tua ricetta con uno dei prodotti Fabbri in gioco: **Amarena Fabbri, Topping Fabbri o Sciroppo Fabbri**. Fai una foto della tua creazione, registrati nell'area dedicata su **www.giallozafferano.it** e carica la tua ricetta. Una giuria di qualità premierà gli autori del miglior contributo per ogni categoria di prodotto assegnando: 1 Kenwood kCook Multi Smart CCL456SI per la miglior ricetta con Sciroppi Fabbri, 1 Planetaria Kitchenaid per la miglior ricetta con Mini Topping Fabbri e 1 frullatore trita ghiaccio Smeg per la miglior ricetta con Amarena Fabbri. **Ma non finisce qui:** in palio ogni giorno un buono da **40 euro** da spendere sull'e-shop Fabbri per chi giocherà completando il test settimanale. Hai tempo fino al **30 giugno 2019**!

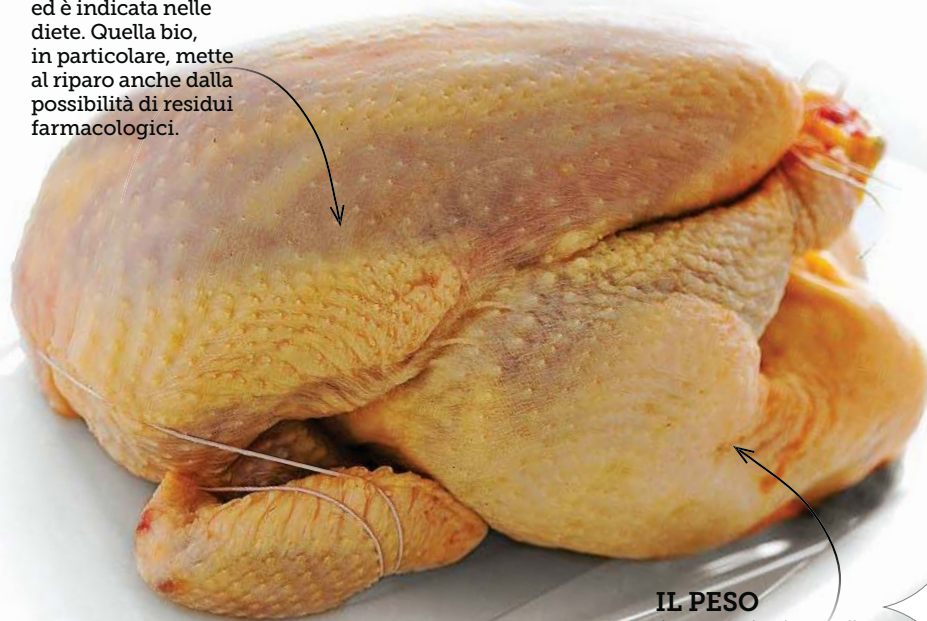
Regolamento completo su www.giallozafferano.it/fabbri1905 - Durata dal 20/05/ 2019 al 30/06/2019 - Totale Montepremi € 2.915 IVA esclusa ove prevista. Verbale di giuria, assegnazione Instant Win Web ed estrazione riserve entro il 19/07/2019.

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
IL NOME DERIVA DAL LATINO PULLLUS, CHE SIGNIFICA VOLATILE GIOVANE

Tanti pregi

Magra ed economica, la carne di pollo non dà intolleranze ed è indicata nelle diete. Quella bio, in particolare, mette al riparo anche dalla possibilità di residui farmacologici.

IL PESO
Il peso medio di un pollo dipende dalla destinazione commerciale: può essere leggero da rosticceria (1,5-1,6 kg), medio da vendere intero (1,7-2,8 kg) e pesante da porzionare (oltre 3 chili).

pollo

Il termine pollo indica lo stadio della crescita tra circa 35 giorni e 6 mesi di vita dei volatili della specie *Gallus gallus domesticus*. Dopo questa fase, al raggiungimento della maturità sessuale, il pollo è detto gallina o gallo, secondo il sesso. Le numerose sottospecie hanno vocazioni produttive diverse: da carne, da uova o da riproduzione. Quelle da carne si distinguono per la velocità di crescita degli animali: oltre il 90% dei polli in commercio sono a **rapido accrescimento**, vivono in allevamenti intensivi (17-20 animali per mq) e vengono macellati a 35-40 giorni di vita se venduti interi (crudi o arrosto), fino a 55 per quelli da vendere porzionati (in modo che cosce, ali o giorni di vita, vivono in allevamenti estensivi e possono razzolare all'aperto. Quelli **biologici** sono nutriti con mangimi bio, vivono in allevamenti estensivi e possono andare all'aperto (con antibiotici ridotti al minimo o assenti). I polli **ruspanti** vivono all'aperto ma non necessariamente sono bio. La dicitura "**allevato a terra**" significa che l'animale non vive in gabbia (usata soprattutto per le galline da uova), non che viva all'aperto o in allevamento estensivo.

consigli utili

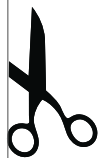
SE AVANZA usalo così

Il pollo freddo tagliato a tocchetti è perfetto per completare insalatone piatto unico, magari condite con una citronnette cremosa alla panna acida o allo yogurt. Oppure, sempre ridotto a cubetti, puoi caramellarlo in padella con un filo di miele e servirlo con crostini caldi all'aglio e insalatina. Altrimenti, tritalo, mescolalo con uovo, grana e pangrattato e ricava tante polpettine da friggere in olio bollente: al centro di ognuna puoi anche nascondere un tocchetto di formaggio.

conservazione

Tra le carni, quella del pollo è forse la più deperibile. A crudo può stare in frigo al massimo per 2 giorni (in freezer 3 mesi), mentre dopo la cottura si mantiene per 3 giorni.

129

CALORIE PER ETTO DI POLPA
Il valore sale a 171 calorie se si comprende anche la pelle, che sarebbe bene eliminare: fa eccezione il pollo allo spiedo dove perde buona parte del grasso in cottura.

Arrosto con verdure al profumo di vaniglia

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

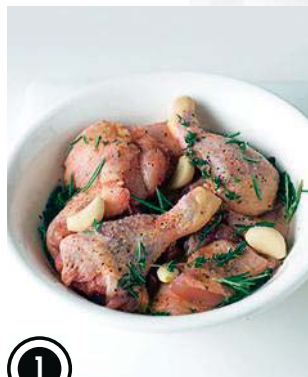
1 pollo pulito di 1,8 kg - 400 g di pomodori Merinda - 400 g di zucchinette - 1 baccello di vaniglia - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di alloro - 1 bicchiere di vino bianco secco - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il pollo e asciugalo. Condiscilo all'interno con sale, pepe, 2 foglie d'alloro e 1/2 spicchio d'aglio. Pratica sul petto tanti tagli trasversali di 1 cm circa di profondità.
Taglia il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, raschia i semini con la punta di un coltello e mescolali con il burro morbido, sale, pepe e il restante aglio spremuto. Massaggia la superficie del pollo con il burro aromatizzato facendolo penetrare anche nei tagli. Disponi il pollo in una teglia, versa sul fondo il vino e qualche cucchiaio d'olio, aggiungi l'alloro rimasto e cuoci in forno caldo a 200° per 35 minuti, bagnando di tanto in tanto il pollo con il fondo di cottura.
Lava i pomodori e le zucchinette, tagliai primi a spicchi e le seconde a metà nel senso della lunghezza. Sala e pepa le verdure, uniscile al pollo e prosegui la cottura per 25 minuti girandole delicatamente un paio di volte e bagnando ancora il pollo.

Teglia agli aromi e panzanella

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 pollo pulito di 1,8 kg a pezzetti non troppo grossi - 400 g di pomodorini maturi - 200 g di fagiolini - 4 fette spesse di pane casereccio - 6 spicchi di aglio fresco - 1 rametto di timo - 1 rametto di rosmarino - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Spella gli spicchi d'aglio e mettili in una ciotola con i pezzi di pollo, 4 cucchiai di olio, il vino, il timo, il rosmarino, sale e pepe. Mescola bene e lascia marinare al fresco per 30 minuti. Trasferisci il pollo con tutto il condimento in una teglia e cuocilo in forno caldo a 180° per 30 minuti circa, girando i pezzi a metà cottura e bagnandoli spesso con il fondo.

2

Lava i fagiolini, spuntali, privali del filo se necessario e lessali in acqua bollente salata per 10 minuti circa: scolali ancora croccanti. Lava i pomodorini, asciugali e incidili con un taglietto su un lato. Taglia le fette di pane a cubotti.

3

Condisci le verdure con olio e sale e aggiungile al pollo insieme ai cubotti di pane. Mescola bene il tutto con il sugo e prosegui la cottura a 200° per 20 minuti circa, finché i crostini di pane saranno ben dorati e i pomodori leggermente appassiti.

naturasi

dal mare in **pescheria**

DI **MONICA PILOTTO**

LO SAPEVI CHE...
LO RICONOSCI PER LA DOPPIA FILA DI VENTOSE

Questione di peso

Un polpo fresco, già pulito, di 1 kg basta per 4 persone. Se invece il polpo di 1 kg è surgelato, tieni conto che, una volta cotto, il suo peso calerà a 600 g, quantità sufficiente per 2-3 persone. Per la cottura calcola circa 50 minuti per ogni kg; per verificare se è cotto, pungi un tentacolo con un ago: se penetra facilmente, il polpo è pronto.

polpo

Chiamato anche piovra, è un mollusco cefalopode della stessa famiglia di seppie, totani, calamari e moscardini. A differenza di questi ultimi però, con i quali può essere facilmente confuso, il polpo è più **saporito** e ha otto tentacoli muniti di doppia fila di ventose, mentre il moscardino, meno pregiato, ha una sola fila di ventose per tentacolo. Quello **di scoglio**, detto "verace" in napoletano, è considerato il migliore: per questo, una volta cotto, elimina il minimo indispensabile pelle e ventose perché il sapore risiede lì. Come tutti i pesci, anche il polpo ha la sua stagionalità: i mesi consigliati per il consumo vanno **da maggio a novembre**. Quando lo acquisti, fallo pulire dal pescivendolo oppure elimina il becco corneo al centro dei tentacoli e gli occhi con le forbici. Poi rovescia la testa come un guanto, priva il polpo delle interiora e lavalo a lungo sotto acqua fredda corrente.

provalo come CARPACCIO

Lessa 1 polpo di 1 kg e sgocciolalo. Taglia la parte superiore di una bottiglia di plastica e introduci il polpo intero o a pezzettoni. Pressalo con il batticarne, spingendolo verso il fondo, chiudi l'apertura della bottiglia con la pellicola e mettila in frigo per 12 ore. Infine elimina la bottiglia e affetta il polpo. Condiscilo con una citronnette e prezzemolo tritato.

Più tenero

Prima di cuocerlo battilo con un batticarne, così da sfibrarne i tessuti. Oppure congelalo: il freddo spezza le fibre che lo rendono gommoso. E ancora, a fine cottura lascialo intiepidire nella sua acqua.

CALORIE PER 100 G

I cefalopodi sono simili ai pesci magri: 10-12 g di proteine, 1 g di lipidi soprattutto polinsaturi utili ai cardiopatici, 65-70 mg di colesterolo, 1,4 g di carboidrati.

Falsi miti

Quello della cottura con il tappo di sughero deriva dall'abitudine dei pescatori sardi di bollire il polpo con pezzi di corteccia di sughero per renderlo più tenero. Ma, a scapito del sapore, ci vorrebbero almeno 10 tappi.

In agliata

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 polpo di circa 1 kg già pulito (o 2 da 500 g) - 500 g di passata di pomodoro - aceto di vino bianco - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino piccante - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla, lavala, immergila in una pentola con abbondante acqua e porta a ebollizione. Versa 1 cucchiaio d'aceto, aggiungi un pizzico di sale e immergi le punte dei tentacoli del polpo 4-5 volte per qualche istante, per farli arricciare. Infine, cala il polpo nell'acqua e cuocilo per 50 minuti. Poi lascialo raffreddare nell'acqua di cottura.
Spella e trita l'aglio con il peperoncino e falli soffriggere in casseruola con 4 cucchiai d'olio. Unisci la passata di pomodoro, un pizzico di sale, copri e cuoci su fiamma bassa per 20 minuti.
Versa 2 cucchiai di aceto e fallo evaporare, mescolando. Scola il polpo, elimina la pelle, separa i tentacoli dalla testa e riduci quest'ultima a tocchetti. Unisci il polpo alla salsa preparata e fallo insaporire per 12 ore. Poco prima di servire, lava il prezzemolo, asciugalo, tritalo e cospargilo sulla preparazione.

In insalata con listarelle di ortaggi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 polpo di 1 kg già pulito (o 2 da 500 g) - 4 zucchine - 2 melanzane - 2 cipolle bianche - 1 cuore di sedano bianco - 1 limone - 3 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 ciuffo di basilico - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Porta a ebollizione** abbondante acqua con 2 coste di sedano a pezzetti, 2 spicchi d'aglio non spellati, il vino e qualche gambo di prezzemolo. Immergi il polpo 3 o 4 volte nell'acqua bollente, tenendolo per la testa. Quando i tentacoli tenderanno ad arricciarsi, immergilo completamente e lessalo a fuoco basso per circa 50 minuti. Spegni e lascia intiepidire il polpo nell'acqua di cottura.

2 **Intanto pulisci gli ortaggi**: taglia melanzane e zucchine a fettine nel senso della lunghezza e le cipolle a rondelle di circa 1 cm di spessore. Irrorale con un filo d'olio, salale leggermente e grigliale sulla piastra calda. Riduci tutte le verdure a listarelle e condiscile con sale, pepe, gocce di succo di limone e prezzemolo tritato.

3 **Elimina dalle coste** di sedano rimaste i filamenti e tritale. Mescolale al polpo tiepido sgocciolato e tagliato a pezzi. Versa in un barattolo 4-5 cucchiai d'olio, 1 cucchiaio di succo di limone, lo spicchio d'aglio rimasto tritato, le foglie di basilico tagliate a listarelle, sale e pepe. Chiudi, agita e condisci il polpo. Trasferisci le verdure grigliate in un piatto da portata, disponi sopra l'insalata di polpo ancora tiepida e servi.

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

"Ho portato in tavola questi peperoncini ripieni di tonno, filetti d'acciuga e capperi e sono andati a ruba in un attimo".

"Questa è una crostata particolare: la frolla è senza uova e farcita con la frutta usata per la sangria, ripassata poi in forno. Per veri golosi!".

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassél
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominellil
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica C. Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Eleni Pisano, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Alexandra Olenina

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Marianna Franchi, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Compendio di sapori e profumi della cucina siciliana: linguine con spada, zucchine fritte, pomodorini, mandorle e mollica".

"Un piacere per il palato e per la vista, da servire freddo. Se hai amici a cena, ti consiglio di preparare in anticipo questa gustosa lombata arrosto. Farai un figurone".

"Avvolte in fragranti veli di pasta fillo, le samosas con zucchine danno un tocco esotico al menu. Irresistibili! Una tira l'altra".

31 idee CON IL PANE

Fresco, secco, grattugiato, in tutte le salse... È l'unico e incontrastato protagonista di tanti piatti super

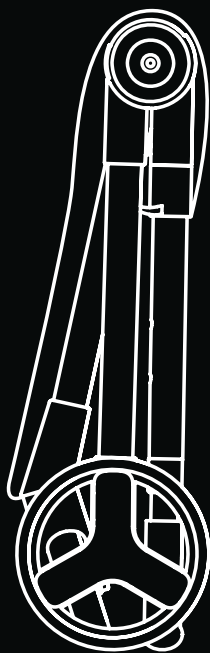
Estate!

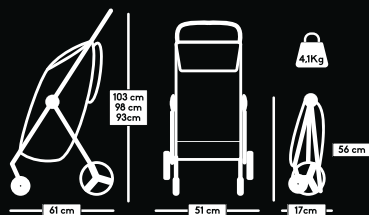
Tempo di ghiaccioli. L'ingrediente principale è la dolce frutta di stagione declinata in tante preparazioni sottozero. A loro è dedicato il nostro poster

Menu da spiaggia

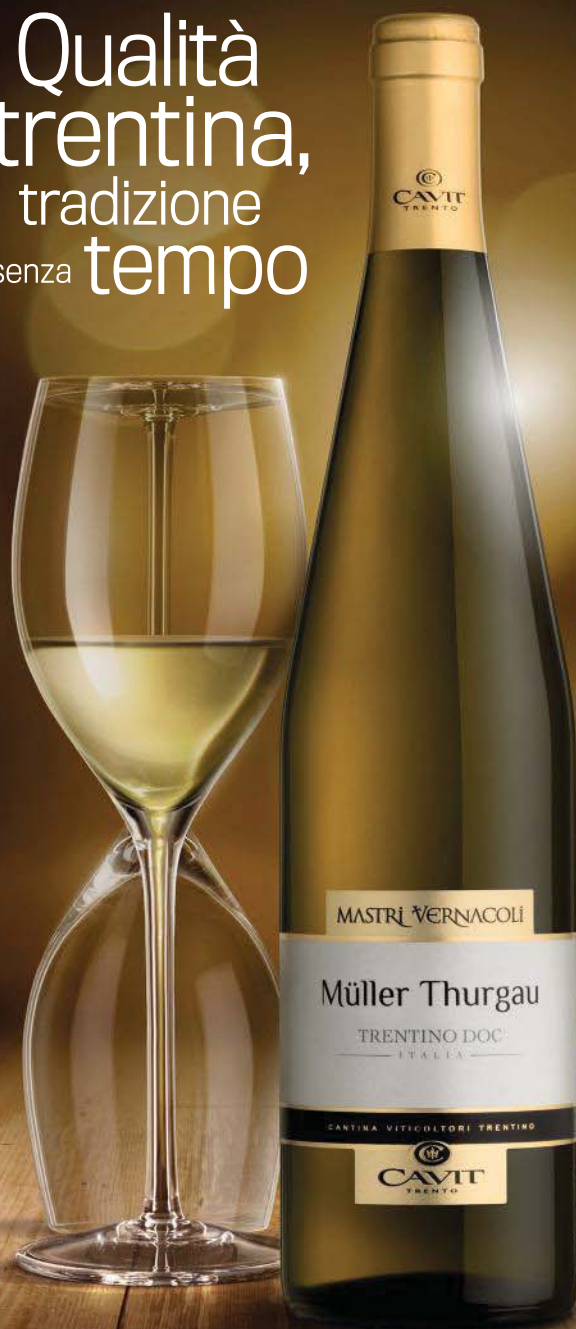
Dall'antipasto al secondo: 3 piatti freschi e sfiziosi da gustare a piedi nudi sulla sabbia

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

cavit.it

Mastri Vernacoli di Cavit

Qualità trentina, tradizione senza tempo

"Scegli Cavit, bevi responsabilmente"

Mastri Vernacoli di Cavit è la linea che racchiude una gamma di vini tutti da scoprire, come il famoso Müller Thurgau, dal colore paglierino con riflessi verdolini e dal profumo delicato e floreale con inconfondibili note di salvia e sambuco.

Mastri Vernacoli di Cavit. Maestri della tradizione trentina.